

# ふるさと未来講座「現代社会」福井③

## 超高齢社会を生き抜く知恵 ～サルコペニアの予防法～

日 時:12月20日(水)14:00～15:30

講 師:福井大学 医学部

地域医療推進講座 教授 山村 修 氏

会 場:福井県生活学習館(ユ一・アイ ふくい) 映像ホール



筋力が弱くなることによる負の影響や、その予防のために蛋白質を必要量摂取すること、適切な強度の運動を実践すること、また、集いの場を作ることの重要性などについて、多くのデータや具体的な例をもとに大変詳しく、わかりやすく説明していただきました。

参加された方々からは、「今日からの生活に役立てたいです。」「地域に広めたい話です。」「初めてサルコペニアの講義を受けましたが、とても身にしみました。」などの感想が寄せられました。