

令和7年度SOAオープニングセレモニー

人生100年時代の養生訓

ご存知のように、私たちの人生は100年になろうとしています。人生100年時代の到来です。しかしながら、医療現場に長く従事している者に言わせていただければ、人生100年時代は良いことばかりではありません。実は平均寿命と健康寿命との間に10年のギャップがあり、様々な問題が噴出して来るからです。私はこれを「人生ラスト10年問題」と名付けています。その期間には個人差があるものの、①歩けなくなる、②食べられなくなる、③認知できなくなる、という3つの節目が問題となってきます。その節目を上手に避けることが大切です。この3つの節目は、ある身体の一部に深く関係しています。それはズバリ「筋肉」です。一瞬、意外に思われるかもしれませんが、真実です。その筋肉への対策は、人生100年時代、超高齢社会における要所(ツボ)でもあります。ご参加の皆様「あふれる好奇心」を喚起し、人生を豊かにするためのヒントになれば幸いです。

参加費
無料
(要事前申込)

令和7年 **4月19日** [土] 13:30~15:00 (開場12:45)

会場

聖徳大学キャンパス
(千葉県松戸市岩瀬550)

定員

500名 (参加費無料、要事前申込)

企画

聖徳大学人間栄養学部

申込方法

参加申込フォームまたは電話にてお申込みください。

【参加申込フォームでの申込】

下記参加申込フォームよりお申込みください。お申込み後、ご登録いただいたメールアドレス宛にご案内メールをお送りいたします。ご案内メールが届かない場合は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【電話での申込】

下記、問合せ先へ電話にてお申込みください。



お申込み・お問合せ

聖徳大学生涯学習課
(聖徳大学10号館1階)

〒271-0092 千葉県松戸市松戸1169

電話: 047-365-3601 (直通)

メールアドレス: soa@wa.seitoku.ac.jp

【受付時間】平日10:00~17:00 / 土曜10:00~15:00

(日曜・祝日は休ませていただきます)

講師 秋山和宏先生

東葛クリニック病院 副院長 / 東葛クリニック松戸 院長
一社) みんなが みんなで 健康になる 代表理事
シンクタンク・ソフィアバンク イノベーター

〈プロフィール〉
福島県会津若松市生まれ 防衛医科大学校卒業
東京女子医大消化器病センター-外科、至誠会第二病院
院外科を経て現職 医学博士、MBA (経営学修士)

『医療システムのモジュール化』白桃書房、2008

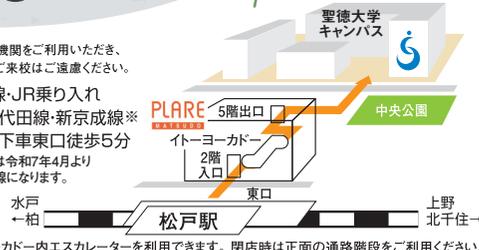
『人生100年時代の養生訓』亜紀書房、2020



アクセス

*公共交通機関をご利用いただき、お車でのご来校はご遠慮ください。

JR常磐線・JR乗り入れ
地下鉄千代田線・新京成線※
「松戸」駅下車東口徒歩5分
※新京成線は令和7年4月より
京成松戸線になります。



イトーヨーカドー内エスカレーターを利用できます。閉店時は正面の通路階段をご利用ください。