



**どなたでも
参加できます**

会場定員 120名
(ご来場特典 先着100名様)

参加費

無料

特定非営利活動法人

「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第36回講演会

講演1 13:30~

あなたの骨は大丈夫？ 今日からできる！健康寿命延伸のための骨ケア



鈴木 美香先生 (聖隷健康サポートセンターShizuoka所長、静岡県立大学客員教授)

浜松医科大学卒、同大学院修了。国際ロータリー財団国際親善賞学生として渡米し、カリフォルニア大学サンディエゴ校がんセンター勤務。帰国後、聖隷健康診断センター主任医長を経て、2010年4月より現職。予防医療、女性のヘルスケアに積極的に関わり、更年期治療、骨粗鬆症予防、女性アスリートの健康管理など女性のライフステージにあわせた健康管理を推進しています。また、労働衛生コンサルタント・産業医・学校医として、大学生や企業で働く人々の健康管理もサポートしています。産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、漢方専門医、日本女性心身医学会認定医、日本骨粗鬆症学会認定医、日本医師会認定健康スポーツ医、他。

講演2 14:00~

安全・快適・健康的な登山をするための3つのポイント ～山での上手な歩き方と普段のトレーニング～



山本 正嘉先生 (鹿屋体育大学名誉教授)

1957年、横浜青木生まれ。東京大学教育学部卒業。博士(教育学)。専門分野は運動生理学。鹿屋体育大学で教授およびスポーツトレーニング教育研究センター長を務め、現在は名誉教授。日本登山医学会副会長、国立登山研究所専門調査委員、富士山測候所を活用する会理事などにも携わる。登山歴は50余年におよびヒマラヤやアンデスでの初登攀記録も持つ。体育大学で40年にわたり、アスリートの競技力向上を目的とした研究と指導を行うとともに、登山の分野でも同様の取り組みを行う。三浦雄一郎氏の70歳、75歳、80歳でのエベレスト登山のトレーニング支援など、様々な登山家のサポートを行ってきた。秋田宮記念山岳賞、日本山岳グランプリなどを受賞。著書に「登山と身体科学」(講談社ブルーバックス)、「登山の運動生理学とトレーニング学」(東京新聞)、「アスリートコーチングのためのトレーニング科学」(市村出版)など。最近では、軽登山の励行による健康づくり、登山能力を改善するためのエクササイズ、安全安心な歩行ペースとコースタイム設定のあり方、などについて研究と啓蒙を行っています。

日時

2025年6月21日(土) 13:30~15:30

開催方法・会場

オンラインと

会場講演方式で開催

■ 現地講演とZOOM配信

■ 会場：江崎ホール (英区七間町8-20毎日江崎ビル9階)

■ ZOOMオンラインで希望の方は、メールにてお申込みください。

■ 江崎ホールで参加ご希望の方は、直接会場にお越しください。発熱などの症状をお持ちの方は来場をお控えください。

主催／特定非営利活動法人「くすり・たべもの・からだの協議会」<http://ktk-shizuoka.or.jp>

協力／大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部・雪印メグミルク株式会社

お申し込み・お問い合わせ／静岡県立大学大学院薬食研究推進センター

メールアドレス:cpfr01@u-shizuoka-ken.ac.jp 電話:054-264-5625 ファックス:264-5626