

第118回 中国学園大学公開セミナー

1. 演題：なぜ『筋肉は裏切らない』のか
2. 日時：2019年3月13日(水) 15:00~16:30
3. 場所：中国学園大学・中国短期大学
1号館 2階 1201A教室
4. 講師：中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科
教授 赤木 收二

最近、巷では筋肉増強を謳い文句とした健康食品やサプリメントの宣伝が溢れています。また、NHKの番組「みんなで筋肉体操」で話題となったフレーズ、『筋肉は裏切らない』は昨年の流行語大賞候補になりました。

人生100年時代において、自立した生活を続けることは全ての人の願いであり、それには筋肉の量や機能を維持することが大切な因子の一つであると考えられています。

さらに、がん、心疾患、肺炎、脳血管障害の4大疾病をはじめとした各種疾患の進展、予後に筋肉は強く関係するとされています。

本セミナーでは、健康と筋肉の関係についての新しい知見をご紹介します。高齢者における筋肉維持のために重要な事項を、私どもの研究結果をふまえながらお示しし、なぜ『筋肉は裏切らない』のかについて、みなさんと一緒に考えてみたいと思っています。

年齢問わず皆様、ご自由にご参加下さい。受講料は無料です！

※連絡先：中国学園大学・中国短期大学エクステンションセンター地域連携部門
〒701-0197 岡山市北区庭瀬 83 番地
Tel: 086-293-0934・086-293-2508 (直通) 内線 (701)

※後援：岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・大学コンソーシアム岡山



スマホ・
ケータイで
チェック！