

健康寿命をのばしましょう 身近な保健医療講座

～生活習慣を見直そう!～

2回シリーズ

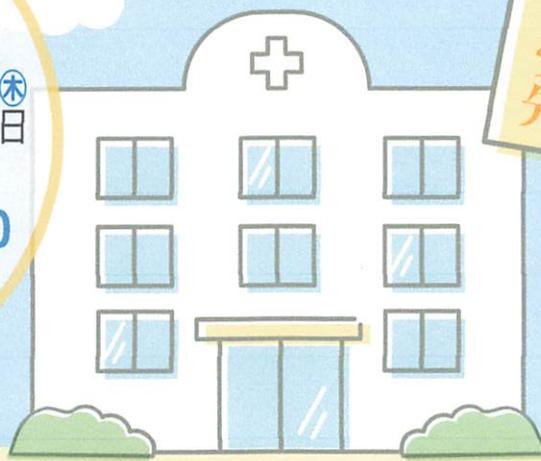
令和8年

2月19日(木)・26日(木)

いずれも

14:00～16:00

(開場 13:30)



受講者募集
先着200名

参加費無料



第1回 2/19(木) 14:00～16:00

「脳卒中を未然に防ぐということ ～予期せぬ卒中、予期できる卒中～」

神戸市立西神戸医療センター 脳神経内科 医長 石尾 ゆきこ 先生

「生活習慣が歯に与える影響を知ろう ～歯牙酸蝕症と態癖について考える～」

ゆら歯科クリニック 院長 由良 公二 先生

「健康寿命をのばす食生活 ～今日からできる健康習慣～」

神戸市立西神戸医療センター 栄養管理室 室長 寺園 沙矢香 管理栄養士

第2回 2/26(木) 14:00～16:00

「膝・腰を鍛えてロコモ予防を ～自分の足で歩き続けるために～」

かわかみ整形外科クリニック 院長 川上 洋平 先生

「白内障と、小児の近視について ～生活習慣との関わり～」

山わきアイクリニック 院長 山脇 敬博 先生

「運動でためる健康貯金! ～転ばない体をつくる生活習慣のカギ～」

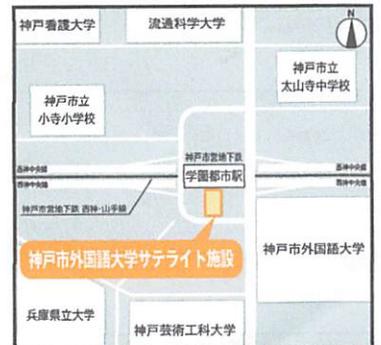
神戸市立西神戸医療センター リハビリテーション技術部 小林 光 理学療法士

会場

神戸市外国語大学サテライト施設 セミナー室C(旧ユニティ)

神戸市西区学園西町1丁目1-1ユニバープラザ2F

神戸市営地下鉄 西神・山手線「学園都市」駅下車 改札を出て南出口を右に進んですぐ



参加申込み方法・申込期間

令和8年1月8日(木)午前9時～令和8年2月4日(水)午後5時

「西神戸医療センター」ホームページの「お知らせ」から申し込みください。

問い合わせ

神戸市立西神戸医療センター 地域医療課「身近な保健医療講座」係

tel. 078-997-2200 fax. 078-993-3712 月～金曜日(平日)9:00～17:00(但し、土日祝・12月29日～1月3日を除く)

主催：西区医師会、垂水区医師会、須磨区医師会、西区歯科医師会、垂水区歯科医師会、須磨区歯科医師会、神戸市立西神戸医療センター

後援：神戸市、(一社)神戸市医師会、(公社)神戸市歯科医師会

事務局：神戸市立西神戸医療センター 地域医療課「身近な保健医療講座」係

講師からのメッセージ (講座の概要)



第1回

2/19(木)

脳卒中を未然に防ぐということ

～予期せぬ卒中、予期できる卒中～

神戸市立西神戸医療センター 脳神経内科 医長 石尾 ゆきこ

「脳卒中にはなりたくないな」と漠然と思っておられる方は多いと思います。脳卒中とはなんなのか、どうしたら予防出来るのかを一緒に考えてみましょう。

生活習慣が歯に与える影響を知ろう

～歯牙酸蝕症と態癖について考える～

ゆら歯科クリニック 院長 由良 公二

お口が健康であるためには、虫歯や歯周病の予防が大切なのはもちろんですが、日常生活習慣がお口に与える影響は意外に知られていません。そこで今日は、「歯牙酸蝕症」と「態癖」についてお話をしますので、ご自身の生活習慣と照らし合わせてみてください。

健康寿命をのばす食生活 ～今日からできる健康習慣～

神戸市立西神戸医療センター 栄養管理室 室長 寺園 沙矢香 管理栄養士

健康でいきいきと過ごすためには、毎日の生活習慣が大切です。食事は体作りの基本。今回は毎日の食事の中でできる減塩の工夫や筋肉や体力を保つための食べ方など、今日からできる食生活のコツを紹介します。

第2回

2/26(木)

膝・腰を鍛えてロコモ予防を ～自分の足で歩き続けるために～

かわかみ整形外科クリニック 院長 川上 洋平

膝や腰の慢性的な痛みは高齢の方に非常に多い悩みです。ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。本講演ではロコモの原因となる膝や腰の痛みを生じる疾患についてその治療法や予防法をご紹介します。

白内障と、小児の近視について ～生活習慣との関わり～

山わきアイクリニック 院長 山脇 敬博

白内障は加齢による水晶体の混濁を主体とするが、糖尿病など全身疾患との関わりも指摘されており、手術治療も含めて概説する。

後半では、急増する小児の近視とその対処法について、海外の知見も交えながら考察する。

運動でためる健康貯金! ～転ばない体をつくる生活習慣のカギ～

神戸市立西神戸医療センター リハビリテーション技術部 小林 光 理学療法士

運動することは健康寿命を延ばす秘訣です。そんなことは知っている?知ってはいるけれど取り組みにくいのが運動ではないでしょうか。筋肉やバランスを保つために、自宅でできる簡単で効果的な運動や転倒予防のコツを紹介します。