

# 健康医療研究会

Hybrid Seminar



『座りすぎをやめて  
健康寿命を延ばす』

開催：09月18日（水）  
日時：15時～17時



2024年08月25日

DF会員の皆様

健康医療研究会

代表世話人

江村泰一

健康・医療研究会では、各分野の専門家をお願いをして、これまで35回のセミナーを開催し、健康長寿のための様々な情報の提供を行い、会員の皆様のご好評をいただいております。

さて、今回は、われわれがともすれば陥りがちになる「座りすぎ」にスポットを当て、永年この問題の研究を続けてこられた、早稲田大学スポーツ科学学術院教授の岡浩一朗先生にお話を伺えることとなりました。

先生によれば、座りすぎは高齢者にとってさまざまな影響を与え、寝たきりの原因ともなるサルコペニア（筋肉減少症）に陥りやすくなります。また近年の研究では認知症の発症にも関係があるとの説もあるようです。それではどうすれば良いかについても言及して頂けると思いますので、是非参考にして頂くべく、奮ってご参加のほどお願いいたします。



## 講師ご紹介

岡 浩一郎(おか こういちろう)氏

### 【研究歴・職歴】

1999年3月：早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了、  
博士(人間科学)取得

1999年4月～：早稲田大学人間科学部 助手

2001年4月～：日本学術振興会特別研究員

2004年4月～：東京都老人総合研究所(現東京都健康長寿医療センター研  
究所)

介護予防緊急対策室 主任

2006年4月～：早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授

2012年4月～：早稲田大学スポーツ科学学術院 教授(現在に至る)

### 【研究テーマ】

子どもから高齢者までを対象にした生活習慣改善支援、特に身体活動・運動の習慣化および座りすぎ是正対策に関する研究に従事

### 【社会活動】

- ・日本運動疫学会理事長
  - ・日本体力医学会理事
  - ・日本健康教育学会理事
- 等

### 【著書】

- ・「座りすぎ」が寿命を縮める 大修館書店
  - ・長生きしたければ座りすぎをやめなさい ダイヤモンド社
  - ・行動科学を活かした身体活動・運動支援 大修館書店
- 等

### 【研究テーマ】

子どもから高齢者までを対象にした生活習慣改善支援、特に身体活動・運動の習慣化および座りすぎ是正対策に関する研究に従事

## 【社会活動】

・日本運動疫学会理事長

・日本体力医学会理事

・日本健康教育学会理事

等

## 【著書】

・「座りすぎ」が寿命を縮める 大修館書店

・長生きしたければ座りすぎをやめなさい ダイヤモンド社

・行動科学を活かした身体活動・運動支援 大修館書店

等

## 開 催 要 領

開催日時： 2024年9月18日(水)15時～17時

方 式： Hybrid DF事務所スタジオ 751 & ZOOM (開催日前日夕刻 URL 送付)

スタジオ 751 ご参加ご希望の方先着 15 名迄です

演 題：「座りすぎをやめて健康寿命を延ばす」

講 師：岡 浩一朗先生

参加費用： 2,000 円

申込みは下記参加申込みフォームからお願いします

## [申込みフォーム](#)

支払い 下記健康医療研究会の口座へお振込みください

銀行名 三菱 UFJ 銀行

店番 084  
支店 青山通支店  
口座番号 普通預金 0352949  
名義 一般社団法人ディレクトフォース健康医療研究会

ご入金は、**セミナーの前々日の9月16日(月)**までをお願いいたします。

<参考>過去の実施セミナー

1. 『老いることの意味』
2. 『認知症の基礎的理解』
3. 『尊厳死と安楽死』
4. 『新しいがん治療』
5. 『腰痛の基礎知識—原因・治療・予防—』
6. 『その肺炎 治す？治さない』
7. 『健康寿命とアミノ酸』
8. 『糖尿病と生活習慣あれこれ』
9. 『自律神経のしくみとその障害による疾患, 対処法』
10. 『笑いの健康学 ~笑って脳を活性化~』
11. 『認知症を受け入れよう!』
12. 『口からみた長生きの秘訣』
13. 『人生100年時代』を生き伸びるための運動器と運動の重要性』
14. 『百寿者の秘密』
15. 『医者の特集—高血圧と脂質異常を中心に』
16. 『高齢者に多い泌尿器系疾患とその対策』
17. 『フレイル・サルコペニアと運動』
18. 『人生100年時代を生き抜くために—救急医療の正しいかかわり方を考えましょう』
19. 『マインドフルネス—自宅のできる瞑想と座禅』
20. 『今ならできる『エンディングノート作成』と『介護施設選び』』
21. 『お口の健康と全身疾患』
22. 『健康長寿ガイドライン12か条策定の背景』
23. 『臨床医から見た新型コロナウイルス感染症と医療現場の現状』
24. 『高齢者うつを治す』
25. 『アルツハイマー病の診断、治療の最前線』
26. 『誤解だらけの腎臓病と透析治療』
27. 『薬食同源—食による予防医学で健康維持を担う』
28. 『自律神経を知って不調を治す』
29. 『優しさを伝える技・ユマニチュード』
30. 『高齢者の心理に分け入り、より豊かな今後の精神生活を探る』
31. 『人間と感染症の長い闘い—ポストコロナに向けて』
32. 『地域医療、在宅医療の基礎知識—医療の上手な使い分け』

33.『健康の極意は「笑い」に有り！？』

34.『心肺蘇生とAEDの使用方法実演』

35.『メディアに惑わされない食生活～フードファディズムに要注意！～』