



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

# 鶴川サナトリウム病院

参加無料  
要申し込み  
定員50名

## 食事と健康の

# 常識と非常識

～フレイルとサルコペニア～



栄養のスペシャリスト!

第32回

# 市民公開講座

**健**康のために食事量やカロリーを気をつけている人は多いと思います。しかし、糖質や脂質を押さえる食事の仕方など、今まで健康的な食事の常識と思われてきたことが必ずしも効果的とは言えません。過度な食事制限によって身体を衰弱させていく「フレイルティサイクル」に陥るのは高齢者に限ったことではありません。加齢や疾患により筋肉量が減少する状態を表すサルコペニアという

言葉がありますが、高齢期を迎える前の食生活と密接な関わりがあります。フレイルやサルコペニアといった「要介護の入口」とも言われている状態に、早い時期から備えることが肝心です。今回は、健康のための食事の新常識を当院で約30年にわたって栄養管理に携わっている内科部長の藤澤靖彦医師が分かりやすく解説します。

**日時** 5月2日(木) 14:00～16:00 [受付13:45から]

**会場** 稲城市立i(アイ)プラザ 大会議室(2階)  
稲城市若葉台2-5-2

**講師** 内科医師 藤澤 靖彦

**定員** 50名  
お席に限りがございますので、早めのお申し込みをおすすめします。  
(定員に達した際は、お断りする場合がございます。)  
お申込みについては裏面をご覧ください



5.2<sup>木</sup>  
開催

# FAX申込書

## 第32回 市民公開講座 ～食事と健康の常識と非常識～

▼お申込み/お問い合わせはコチラ▼

鶴川サナトリウム病院 地域医療連携室

TEL ▶ **042-737-1257**

FAX ▶ **042-735-2264**

お電話、もしくはFAXにてお申込み下さい。

・FAXの場合は下記に①氏名と②電話番号を記入してお送りください。

・お電話による受付時間は、平日 9:00～17:00 / 土曜 9:00～12:00（日祝休み）です。

①氏名	
②電話番号	

**※申し込み締め切りは、5月1日(水)です。**

- ・お席に限りがございますので、早めのお申し込みをおすすめします。
- ・定員に達した際は、お断りする場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ・施設には駐車場がございませんので、公共の交通機関をお使いになるか、近隣のコインパーキングをご利用ください。

### 鶴川サナトリウム病院 市民公開講座とは・・・

当院が持つ医療の知識を地域に開放し、医療や病状への正しい理解を深めていただき、地域の方々の健康増進、疾病予防及び当院スタッフと地域の方々との交流を深めることを目的としています。  
毎回テーマを定めて、その領域を専門とする医師を始めとした医療専門職が講演を行います。

### 個人情報の取扱いについて

鶴川サナトリウム病院は、市民公開講座参加者の個人情報の収集、利用等の取扱いについて、業務上必要な範囲で適法・公正な手段によって収集し、目的の範囲内での利用を行います。  
今講座のお申し込みの際にご提出いただいた個人情報について、参加者からのお問い合わせ対応や、参加者との間の連絡のため等、必要な範囲で利用させていただきます。  
その他、将来、より良いイベント・企画ための分析（アンケートやご意見ご感想の提供のお願い等）やイベント・企画のご案内等をお届けするために、個人情報を利用させていただくことがあります。

主催

鶴川サナトリウム病院 地域医療連携室  
[東京都町田市真光寺町197] 042-735-2222(代表)