



## 第121回 老年学公開講座

# 介護予防

あきらめない



### 講演内容と講演者

#### 「排尿障害を軽減するために」

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と介護予防研究チーム 研究副部長……………金 憲経

#### 「膝の痛みをやわらげる介護予防」

東京都健康長寿医療センター研究所

福祉と生活ケア研究チーム 研究副部長……………大淵 修一

#### 「どうする？ 介護する人のストレス」

東京都健康長寿医療センター研究所

福祉と生活ケア研究チーム 研究員……………伊東 美緒

司会 高橋 龍太郎 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

質疑応答

日時

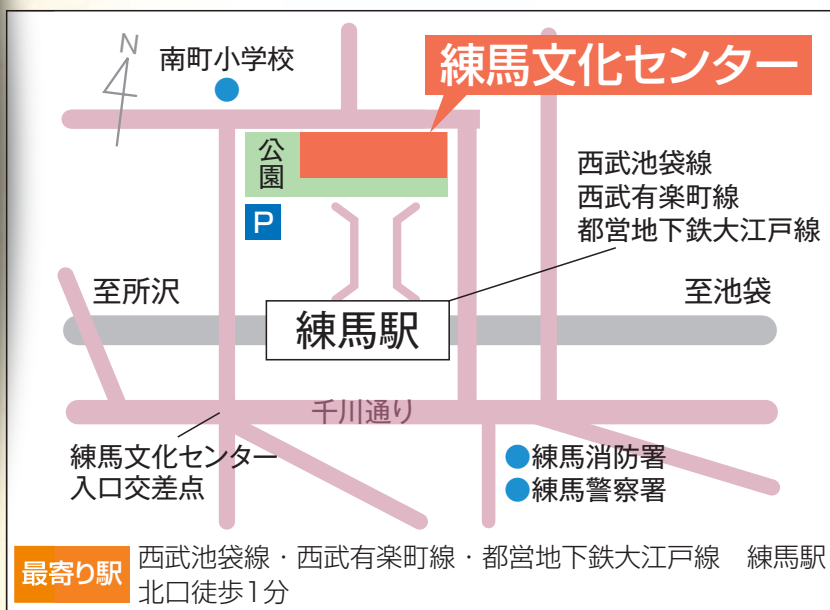
平成 24年 7月19日(木)

午後1時15分から午後4時30分まで

会場

練馬文化センター 大ホール  
(こぶしホール) 東京都練馬区練馬1-17-37

主催：東京都健康長寿医療センター研究所 後援：練馬区



☎ 手話通訳あり

当日先着 **1400人**  
**申込不要・入場無料**



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

**03-3964-3241** (内線 3008)

ホームページ [http://www.tmg Hig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html)

△△△が老化予防にいい、△△△がボケ防止にいい、といった話に惑わされていませんか。何かをしたり何かを食べたりしたからといってそんなに簡単に老化を防げるものではないと思います。もちろん、今まで長年やってきたことをやめてしまうのも得策ではないでしょう。自分の身の丈に合ったことをやりながら生活し続ける以外ないのです。一つ大事なことがあるとすれば、自分がしていることをじっくり守り、互いに関心を持つ仲間を守ることです。私たちは、△△△がいい、ということを強調したいのではなく、このようなきっかけがまだまだ身の回りにあることを知っていただきたいのです。「自分を大切にすること」があきらめないためのコツです。

東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長 高橋龍太郎



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

**03-3964-3241** (内線 3008)

ホームページ [http://www.tmgig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmgig.jp/J_TMIG/J_index.html)

## 第121回 老年学公開講座

