

公益財団法人 八戸市総合健診センター
第8回 市民健康セミナー

「安静」が危ない!

1日で2歳も老化する!

誰でもできる「らくらく運動療法」が
病気を防ぐ! 治す!

「安静にする」は休養・療養になりません!
30歳を過ぎたら、1日の安静で急激に弱くなります!

「安静の危機」とともに、運動不足は世界的伝染病であり、がん、糖尿病、うつ病、
認知症などを誘発する。リハビリテーション医学の第一人者が医学的見地から、
誰でもどこでもいつでもできる、「らくらく運動療法」を提唱!

講師

上月 正博 氏

Kozuki Masahiro

公立大学法人山形県立保健医療大学
理事長・学長
東北大学名誉教授



Profile

1956年、山形市に生まれる。1981年、東北大学医学部を卒業。メルボルン大学内科招聘
研究員、東北大学医学部附属病院助手、同講師を経て、2000年、東北大学大学院医学系研究
科障害科学専攻内部障害学分野教授、東北大学病院内部障害リハビリテーション(リハ)科長、
2002年、同リハ部長。2008年、同障害科学専攻長(併任)、2010年同先進統合腎臓科学教
授(併任)を経て、2022年、東北大学名誉教授、山形県立保健医療大学理事長・学長に就任。
日本腎臓リハ学会理事長、アジアヒューマンサービス学会理事長、日本リハ医学会副理事長、
日本心臓リハ学会理事、東北大学医師会副会長、国立大学病院リハ部門代表者会議会長など
を歴任。医学博士。リハ科専門医、総合内科専門医、腎臓専門医、高血圧専門医。

著書には「リハビリ専門医が教える健康な人も病気になる人も幸せと元気をよぶ「らくらく運動」」
(晩聲社)、「イラストでわかる患者さんのための心臓リハビリ入門」(中外医学社)など多数。

- 主催 公益財団法人八戸市総合健診センター
- 後援 八戸市、一般社団法人八戸市医師会

お問い合わせ・お申し込み先

公益財団法人 八戸市総合健診センター

〒031-0011 八戸市田向三丁目6-15

TEL : 0178-70-5563 FAX : 0178-96-6124

「セミナー参加申し込みフォーム」はこちら▶



令和5年 9月8日[金]

参加
無料
要申込

■ 時間 17:30▶19:00 (受付17:00~)

■ 場所 八戸市総合保健センター 大ホール
(八戸市田向三丁目6-1)

■ 定員 100名 ※未就学児はご遠慮ください。

■ 応募方法 参加ご希望の方は、
必要事項(氏名・住所・電話番号)をご記入の上、
はがき、FAX、または下記申し込みフォームより
お申し込みください。

※FAXでお申し込みの場合は、裏面の送付用紙をご利用下さい。

応募締め切り/令和5年9月1日[金]必着

※定員は100名です。応募者多数の場合は締め切る場合もあります。
※頂きました個人情報は市民健康セミナー以外での使用は致しません。

ご来場の
お客様へ

※発熱、体調不良、咳や喉の痛みなどのある方は来場をご遠慮願います。
※会場内ではマスク着用の上、質問以外のご発言や会話は
お控えいただきますようお願いいたします。

幸せは健康から

年に1回は健診を受けましょう