

健康・医療

～人生100年の時代、知っておきたい保健・医療のこと～



更年期世代のセルフケア向上を目指した健康支援 —体と心の変化に気づき、リスクに備える—

第461回

平成30年12月8日（土） 10時30分～12時00分

会場：鳥取大学広報センター（鳥取市湖山町南4丁目101）



医学部保健学科母性・小児家族看護学講座
講師 池田 智子

更年期は女性の場合、一般的に45-55歳といわれ、ライフサイクルの中で心身の変調が起こりやすく、健康問題のリスクを抱えやすい時期にあたります。そのため心身の変化の特徴を知ること、備えること、適切に対処することが必要です。これは将来の老年期になりやすい病気を予防することにつながります。本セミナーでは更年期女性のセルフケア向上を目指した健康支援の内容と研究成果を交えてご紹介します。



ライブ中継は
米子市立図書館
琴浦町図書館
倉吉市立図書館
加藤文太郎記念図書館
だよ！



※駐車場をご利用の方には、駐車サービス券をお渡しいたします。
会場受付にてお声掛けください。

【お問い合わせ】

鳥取大学地域価値創造研究教育機構（企画管理室）

TEL:0857-31-6777 E-mai:koken@ml.adm.tottori-u.ac.jp

主催：鳥取大学

共催：鳥取県立図書館、米子市立図書館、琴浦町図書館、倉吉市教育委員会（倉吉市立図書館）、大山町立図書館（本館）、日野町図書館、南部町立法勝寺図書館