

地下鉄七隈線沿線 福岡歯科大学／福岡大学／中村学園大学
第19回 3大学合同シンポジウム

人生100年時代の備え

－在宅医療・介護・地域で支える健康

令和8年

10.25

参加費
無料

《時間》13:30～16:00

《会場》福岡歯科大学 50周年記念講堂

プログラム

開会の辞 日高 真純(福岡歯科大学 細胞分子生物学講座 分子機能制御学分野 教授/図書館長)
当番校挨拶 高橋 裕(福岡歯科大学 学長)

13:30

第1部 >> 各大学講師による講演



人生100年時代を 健やかに過ごすための食事と栄養

中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 准教授 山本 貴博

13:35



人生100年時代 新しい健康づくりの提案 ～ナイス・エイジングを目指して～

福岡大学病院 リハビリテーション部 健康運動指導士 松田 拓朗

14:05



いつまでもおいしく食べるために

～人生100年時代を支えるお口の健康と訪問歯科～

福岡歯科大学 総合歯科学講座 訪問歯科センター 准教授 今井 裕子

14:35

第2部 >> 公開討論(来場者と講師の質疑応答)

司会進行 日高 真純(福岡歯科大学 細胞分子生物学講座 分子機能制御学分野 教授/図書館長)
大和 孝子(中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 学科主任・教授)

15:20

閉会の辞 大和 孝子(中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 学科主任・教授)

16:00

〔後援〕福岡市教育委員会

同時開催

健康相談コーナー

《時間》11:30～13:00

《会場》同会場2Fホワイエ

▶ 相談内容

- 福岡歯科大学…お口の健康相談
- 福岡大学…血圧と体組成測定
- 中村学園大学…栄養相談

▶ お申し込み方法

右記申し込みフォームより
お申し込みください。
または下記のお電話に
お問い合わせください。



※お知らせいただいた個人情報は
適切に管理し目的以外には使用しません。

申込みフォーム

お問い合わせ・申し込み先

福岡歯科大学 企画課

〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号

TEL 092-801-0420

FAX 092-801-3678

E-mail kouhou@fdcnet.ac.jp

<https://www.d.fdcnet.ac.jp>

人生100年時代を健やかに過ごすための食事と栄養

人生100年時代を迎え、健康上の問題なく日常生活を送ることができる「健康寿命」の延伸が重要な課題となっています。そのためには、生活習慣病の予防だけでなく、心身の機能を維持していくことが大切です。近年の日本では、栄養素の不足による典型的な欠乏症は少なくなりました。しかし、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足は依然として存在しており、自覚しにくい「栄養不足」が健康寿命に影響を及ぼす可能性が指摘されています。また、年齢を重ねると食事量そのものが減少しやすく、栄養不足はフレイル（虚弱）や要介護状態につながるものが懸念されています。

それでは、何を・どのくらい食べたらよいのでしょうか。「日本人の食事摂取基準」では、健康の保持・増進、生活習慣病の予防に加え、高齢者ではフレイル予防も重視されています。健康的な食事とは、特定の食品や栄養素に偏ることなく、多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素を過不足なく摂取することです。

健康長寿を実現するために、日々の食生活をどのように考え、実践すればよいのかについて、最新の考え方を交えながら説明いたします。



中村学園大学
栄養科学部栄養科学科

専門分野 臨床栄養

准教授 山本 貴博

【略歴】

1994年 西九州大学 家政学部食物栄養学科卒業
1994年 民間企業・委託会社等に勤務
1996年 国立都城病院勤務（資金職員）
1997年 国立療養所西別府病院をはじめ国立病院（国立病院機構）8施設勤務
2019年 中村学園大学大学院 栄養科学研究科博士前期課程修了
2023年 中村学園大学 栄養科学部栄養科学科 准教授

人生100年時代新しい健康づくりの提案 ～ナイス・エイジングを目指して～

習慣的な有酸素運動は、生活習慣病をはじめとする多くの慢性疾患の予防・改善に有効であることが報告されています。運動を安全かつ効果的に実施するためには、「頻度」「強度」「時間」「様式」から成る運動療法の原則に基づいて行うことが重要です。なかでも運動強度は、安全性を確保しながら効果を最大限に引き出すための重要な要素であり、健康づくりには中等度強度の「ニコニコペース®」で取り組むことが推奨されています。

また、運動は継続してこそ効果が得られます。そのためには、「こうなりたい」「こんな生活を送りたい」と思える目標設定が重要です。理想とする未来像を描き、それを実現するための具体的な行動目標を持つことが、運動継続につながります。

「人生100年時代の新しい健康づくりの提案 ～ナイス・エイジングを目指して～」では、「アンチ・エイジング」から「ナイス・エイジング」への発想の転換を通して、長寿社会における健康と幸せの両立について、運動の役割を交えながら解説します。



福岡大学
福岡大学病院 リハビリテーション部

専門分野 スポーツ健康科学、臨床運動療法、運動生理学

健康運動指導士 松田 拓朗

【略歴】

2002年（財）SIAスキー教師 プロ契約
2005年 福岡大学 スポーツ科学部 学士（スポーツ科学）
2007年 福岡大学大学院 博士課程前期 修士（スポーツ健康科学）
2008年 米国 ウェイクフォレスト大学 客員研究員
2010年 福岡大学大学院 博士課程後期 博士（スポーツ健康科学）
2010年 福岡大学 医学部 ポストドクター
2012年 福岡女子大学 講師（非常勤）
2013年 福岡大学 身体活動研究所 ポストドクター
2014年 福岡大学病院 リハビリテーション部 健康運動指導士

いつまでもおいしく食べるために ～人生100年時代を支えるお口の健康と訪問歯科～

人生100年時代を迎え、健康で自分らしい生活を送るためには、十分な栄養を摂り、口からおいしく食べ続けることが大切です。しかし、加齢に伴うお口の機能低下（オーラルフレイル）や病気による食べにくさ・飲み込みにくさは、低栄養やフレイルを招き、要介護状態につながる場合があります。また、お口の清潔が保てなくなると誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

訪問歯科診療では、通院が困難な方のご自宅や介護施設を訪問し、歯科治療や口腔ケア、義歯の調整、摂食嚥下機能の評価などを行っています。さらに近年では、歯科標榜のない病院にご入院中の患者さんに対して訪問歯科診療を行い、口腔機能の維持や誤嚥性肺炎予防、退院後の生活を見据えた支援に取り組む機会も増えています。

こうした支援は歯科だけで完結するものではなく、医師、看護師、管理栄養士、リハビリ職、介護職など多職種との連携が欠かせません。本講演では、お口の健康と全身の健康との関係、フレイル・オーラルフレイル予防の重要性、誤嚥性肺炎を防ぐ口腔ケア、そして地域や病院で果たす訪問歯科の役割について、わかりやすくご紹介します。人生100年時代を元気に過ごすために、ご自身やご家族のお口の健康について考える機会となれば幸いです。



福岡歯科大学
総合歯科学講座訪問歯科センター

専門分野 有病高齢者歯科

准教授 今井 裕子

【略歴】

2005年 鹿児島大学 歯学部歯学科卒業
2005年 九州大学病院 特殊歯科総合治療部全身管理歯科（現 高齢者歯科・全身管理歯科）入局
2009年 福岡大学 医学部生理学講座 特別研究学生
2012年 九州大学大学院 歯学研究科歯学専攻修了 博士（歯学）
2012年 九州大学病院 高齢者歯科・全身管理歯科 医員
2014年 九州大学病院 高齢者歯科・全身管理歯科 助教
2022年 福岡歯科大学 訪問歯科センター 講師
2022年 福岡歯科大学 訪問歯科センター 准教授