

第112回

おりひめの会

今こそ寝たきり “ゼロ”作戦



院長 清田真由美

前回のおりひめの会で、更年期を予防医療のスタートラインと捉えるゼロ次予防の視点を学びました。10年後の未来を変える今の選択として、運動や食事、また社会的なつながりの持ち方など、身体の不調を生活の質から見直すこと。

頼りになるのが、健康面はもちろん、自身のサードライフについて相談できる、かかりつけ医の存在です。50代を下り坂、上り坂どちらの転機としますか。今の私が未来の自分にしてあげられること。今回のおりひめの会では北海道での講演を終えたばかりの院長が最新の情報を交えてお話しします。

日時:2026年5月20日(水)14時~15時30分

場所: 春日クリニック 3F はるかぜホール