

第9回メタボリックシンドローム会

今年最後のメタボ会!!!

肥満は腎臓にもよくない!

特別講演



☆特別講演：「メタボリック症候群と腎臓」
京都医療センター内科系統診療部長 腎臓内科医長 菅原 照 先生

最近話題の慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？糖尿病や高血圧で腎臓が悪くなることはご存知だと思いますが、肥満やメタボリック症候群でも腎臓が悪くなることわかってきました。

この機会に皆で肥満と腎臓についてしっかり勉強し、
“肝腎かなめ”の臓器・腎臓を守り、健康な毎日を送りましょう！



●プログラム●

- ① 9:30～ 9:50 身体測定
- ② 9:50～10:00 会長挨拶
- ③ 10:00～10:40 特別講演 菅原 照先生
- ④ 10:50～11:10 “減塩で腎臓をいたわろう！”～お正月料理の工夫～
(京都医療センター管理栄養士 森 伸雄)
- ⑤ 11:10～11:30 “腎臓に優しい楽々体操”
～血行良くしてぽかぽか肩こり予防～
(2-8看護師・健康運動指導士 小峰圭子)
- ⑥ 11:30～11:50 “メタボランチ紹介”～冬の定番メニュー～
(京都医療センター管理栄養士 大幸聡子)
- ⑦ 11:50～12:10 表彰式・体験談
- ⑧ 12:10～12:30 閉会の挨拶

2009

12/19
Sat

9:30～12:30

場所：京都医療センター
管理棟4F 大会議室



●お申し込み方法 ● 《締め切り 12月4日(金)》

- ・下記の事務局に氏名、年齢、住所を記載の上、FAXしてください
- ・お電話での参加予約もお待ちしております
- ・一般の方、医療従事者の方、お気軽にご参加下さい(ご一報戴ければ幸いです)。

事務局 京都医療センター・メタボリックシンドローム会

連絡先：電話：075-641-9161(内線4701) FAX:075-645-2781