

開催日:2026年2月28日(土)

会場:TKPガーデンシティ京都タワーホテル 7階 橘の間

セミナー

【演題】食と腸内細菌の関わりから考える
ヘルシーエイジング

【講師】京都府立医科大学 内藤 裕二 教授

【日時】2026年2月28日(土) 11:10~12:30

【方式】対面ならびにリモート

(リモート参加の方には後日URLをご案内いたします)

【参加費】無料



懇親会

お弁当と食後のコーヒーをお出しいたします。参加の皆様で旧交を温め、また初めての方とも親睦を深めましょう。

【時間】12:40~14:15 【会費】無料

講演概要

わたしたちはいま、「人生100年時代」と呼ばれるかつてない時代を生きています。医療の進歩や生活環境の改善によって、誰もが長く生きられる可能性を手にした一方で、「長く生きること」と「健康で生きること」には大きな隔たりがあることも明らかになってきました。特にここ数年、社会全体が大きく揺らぐ出来事を経験してきました。新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの日常の生活を一変させ、身体の健康だけでなく、心の健康、人とのつながり、そして「生きる意味」までも問い直す機会となりました。世界保健機構(WHO)では、Healthy Aging(ヘルシーエイジング)といった概念を提案し、70歳まで生存し、多くの生活習慣病がなく、認知機能障害、身体機能障害、精神機能障害のない、こころとからだの健康を維持できる対策を進めています。

こうした時代にあって、私が一貫して考えてきたのは、「こころ」と「からだ」は切り離せないということです。健康長寿とは、単

に病気がない状態を意味するのではなく、「自分らしく、幸せに生きる力」を持っていることなのです。長年にわたって取り組んできた京都府北部・京丹後市での疫学調査や腸内環境に関する研究の成果をもとに、科学的な視点とともに、だれでも実践できる「折れないこころとからだ」の育て方をご紹介します。「腸」と「筋肉」、「食」と「絆(KIZUNA)」、「こころ」と「IKIGAI(生きがい)」といった、いま注目されるキーワードをもとに、少しずつ実践できるヒントをご紹介します。



【講師略歴】

1983年 京都府立医科大学卒業
1998年 京都府立医科大学助手、第一内科学教室勤務
2000年 京都府立医科大学助手、京都府知事公室職員課参事
2001年 米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室客員教授
2009年 京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学 准教授
2015年 京都府立医科大学附属病院内視鏡・超音波診療部部長
2021年 京都府立医科大学大学院医学研究科生体免疫栄養学講座 教授



内藤裕二著
「健康の土台をつくる 腸内細菌の科学」

出欠回答締め切り:2月17日(火)

回答はGoogleフォーム▶<https://forms.gle/iuru1V8YGskybhSs9>

または立命化友会事務局へ連絡をお願いします。

●このセミナーは、薬学部卒業後教育と兼ねています。

●対面参加は会場の都合で先着順とし、お断りする場合があります。お早目にお申込みください。



立命化友会 事務局

メール:kayukai@st.ritsumei.ac.jp

電話:077-561-2658

FAX:077-561-2659