



# 教えて、ドクター! 医療セミナー

## 定期開催・第20回

### 講演

# オーソモレキュラー栄養療法で予防する 高齢者の心身のフレイル

高齢期は生理的予備能が少なく、外的環境や生活習慣の変化、病気、ケガなどのストレスに対する脆弱性が亢進し、身体的・精神的機能が容易に低下します。それに伴い、ロコモティブシンドロームやサルコペニアのような身体的フレイルのみならず、認知機能障害やうつ病などの精神的フレイルに陥りやすく、その結果、閉じこもりや孤食などの社会的フレイルに発展することがしばしばみられます。さらに、その根底には、歯牙の欠損や歯周病といったオーラルフレイルが存在することもまれではありません。

こういったフレイルに対する対策としては、「栄養」「運動」「社会参加」「口腔内ケア」が4本の柱として挙げられています。その中で最も重要な対策が「栄養の改善」です。従来行われている一般的な栄養療法より一歩踏み込んでオーソモレキュラー栄養療法を導入することにより、より早期の改善が期待できるようになりました。

オーソモレキュラー栄養療法は、細胞そのものに働きかけ、その機能を改善させる栄養医学であり、別名を「分子整合栄養医学」とも呼びます。

セミナーでは、時間栄養学に基づいた栄養素の摂取法、メディカルサプリメントによるアミノ酸、ビタミン、ミネラルの補給の仕方など心身の機能を高める栄養療法のお話を致します。

**講師**

医学博士、心療内科医、ひめのともみクリニック院長

**姫野 友美氏****プロフィール**

東京医科歯科大学医学部卒業

九州大学医学部付属病院、Mayo clinic Emergency Room (U.S.A) Visiting Clinician、東京都立広尾病院、木原病院、テソーシール診療所、女性のための生涯医療センターVIVIを経て、2005年 ひめのともみクリニック開設  
2006年～2021年 日本薬科大学 漢方薬学科 教授就任

現在、ひめのともみクリニック院長として、オーソモレキュラー栄養医学に基づいた栄養療法や点滴療法、バイオメディカル療法を組み合わせた独自のプログラムで個人に合わせたオーダーメイドの治療を行っている。そのかわら、ストレスによる病気・症候群などに関するコメンテーターとして、テレビ東京系列『主治医が見つかる診療所』等のテレビ番組や新聞・雑誌等で活躍中。「認知症になりたくなければラーメンをやめなさい」「心療内科に行く前に食事を変えなさい」など出版多数。

## オンライン開催 参加費無料

開催日時

**11/10** **金** 13:30  
14:45 終了予定

TIME SCHEDULE

13:30 講演 開会挨拶・講師紹介  
13:35 講演開始 (1時間)  
14:35 質疑応答 (10分)  
14:45 終了

会場

Zoom ビデオミーティングによる  
オンライン開催  
(インターネット経由でどこからでも参加可能)

対象

- ポピンズご利用者様 ●介護・医療専門職の方
- 当社関連企業の方 ●ポピンズ関係者
- ご興味のある一般の方

**参加登録**

参加ご希望の方は、二次元バーコード  
または、下記URLよりお申込みください。

<https://forms.gle/NHTQXSFB15KqnFEg9>

後ほど、セミナーの招待メールをご登録いただいたメールアドレスに自動配信させていただきます。

申込締切

**11/9** **木****オンラインセミナー当日の参加手順**

セミナー当日 13時15分より、Zoom ビデオミーティングにご参加いただけます。  
お申込み時に自動配信された本文内の招待URLをクリックしてご参加ください。

**Zoom 参加後の操作方法・注意事項について**

操作方法や注意事項については、開演時に司会よりご案内させていただきます。

**お問い合わせ**

☎03-3447-5666 (平日9:00~18:00) ✉ [s.vip@poppins.co.jp](mailto:s.vip@poppins.co.jp)

## 株式会社 ポピンズ ファミリーケア

働く女性を 最高水準のエデュケアと介護サービスで支援します。

ポピンズ