



### テーマ 健康寿命の延伸に向けた運動と栄養

# 2026年1月25日(日) 11:45-12:45

電気ビル共創館  
ランチョンセミナー 2 第2会場 3F Aカンファレンス

Chair  
座長

上野 高史 先生  
医療法人聖峰会 聖峰会マリン病院 院長

武田 淳也 先生  
広域医療法人明和会 整形外科  
スポーツ・栄養クリニック 理事長、福岡院長

Speaker  
演者  
1

### 「抗加齢と身体活動」

上野 美佳 先生  
福岡中央病院 予防医学センター

身体活動は加齢に伴う筋量・骨密度・代謝・ミトコンドリア機能の低下を抑え、フレイルや生活習慣病の進行を防ぐ「抗加齢の処方」として科学的根拠が確立しつつあります。運動が生体エネルギー動態へ与える影響を最新知見から読み解き、健康寿命延伸に向けた実践的アプローチを提示します！

Speaker  
演者  
2

### 「自分を知れば未来は変わる」

鴻江 寿治 先生  
鴻江スポーツアカデミー 代表

「鴻江理論」は身体を「うで体」と「あし体」に分類し、個々の特性に応じた最適解剖学的アプローチで運動効率・身体機能を最大化する革新的メソッドです。WBC日本代表やオリンピック選手のパフォーマンス向上に寄与した知見を、一般の健康管理や高齢者の機能低下予防へ応用する最新の実践を紹介します！