

サスケアリンク定例勉強会開催報告

2026年2月定例会

◆ 開催日時 2026年2月17(火)18時~20時半

◆ 会場 名古屋・東京・京都・大阪・福岡・オンライン



当日の様子 / REPORT

全支部合わせて58名の会員さんと9名のゲストさん、合計67名の方々が参加しました。

当日は、医師の岡田定先生の講義（録画）を聴きました。この動画は東京のおうちで笑顔クリニックのサイトでも後日公開される予定だそうなので、参加できなかった方はぜひ視聴してください。

「医療介護者の自己健康管理」というテーマでしたが、「厄年は科学的に説明できる」という視点からの健康管理のお話でした。例えば、「がん家系」の人ががんになる遺伝的要因は5%に過ぎず、本当の原因はがんになる生活習慣が世代を超えて継承されること、といったことが紹介されました。

岡田先生は聖路加国際病院で血液内科部長や人間ドック科部長などを歴任し、現在もおうちで笑顔クリニックで診療されています。数えきれないほどの患者さんを診てきた経験からの言葉も添えられてとても説得力がありました。

サスケアリンク定例勉強交流会

第65回
各地域会場
+
オンライン

医療介護者の自己健康管理

～プロとして知っておきたい

「自己健康管理」の極意～

2026年
2月17日 火 18時~20時半

※ 1時間程度の学びの部の後、会場毎に交流の部を開催

参加方法：名古屋・東京・京都・大阪・福岡会場+オンライン

※ オンラインの方は前半のみとなります

対象者：サスケアリンク会員と会員からの紹介者

参加費：5,000円 / ゲスト7,000円（飲食代込み）

オンライン
参加無料

岡田先生は「健康を損なう原因は運や遺伝ではなく、半分は生活習慣である」と説かれています。多忙な医療・介護従事者が陥りやすい「大病ロードマップ」を避け、人生の後半を「最高の後半生」にするための具体的なマネジメント術を岡田先生の講義、和泉理事の解説で学んで頂きます。日々のストレスや運動不足、睡眠不足が本格的な疾患の入り口となる前に、私たち自身が「一生元気」にいるための知見を共有しましょう。経営者の方、健康サポートをされている方は是非知って頂きたい内容です。

岡田定先生プロフィール

1981年に大阪医科大学を卒業後、聖路加国際病院で血液内科医として長く活躍され、血液内科部長や人間ドック科部長などを歴任、現在はおうちで笑顔クリニックで、地域の患者様が住み慣れた場所で自分らしく働くことを目指し、第一線で活躍されています。日本内科学会総合内科専門医/日本血液学会血液指導医/日本血液学会評議員/医学博士



著書：『誰も教えてくれなかった 血腫の読み方・考え方』【内科医の私と患者さんの物語：血液科のサインとアート】『どんな業よりも効果のある治療法』など多数



月刊プレジデント (2026/1/9発売)
科学的に解明! 運のいい人、悪い人
【健康運】 男性37歳、50歳、63歳
女性39歳、52歳、63歳
『科学的厄年』を乗り越える4つの習慣

参加者の方々の声 / VOICE



今までの習慣が病気を誘発し、その原因を取り除く事を阻害しているのが、過去の習慣であり、それを乗り越えるのは、自分自身の強い目的意識と覚悟である事を改めて感じました。



岡田先生のお話をうかがって、「みんな本当にわかっていない(若い頃の感覚で行くと思っている)」と言う言葉をうかがい、改めて食事・運動について見直したいと思いました。



時代が変化し、厄年も変化していることをわかりやすく学べました。特に湖から滝に向かうイメージイラストがとてもわかりやすかったです。日頃から生活習慣に気をつけます。



久しぶりにワクワクできました。



習慣の重要性を教えて頂き、有難うございます。実践しやすく社内でも共有して人財を大切に参ります。



皆さんの仲間意識というか、結束して盛り上げていこうという雰囲気非常に伝わってきました!

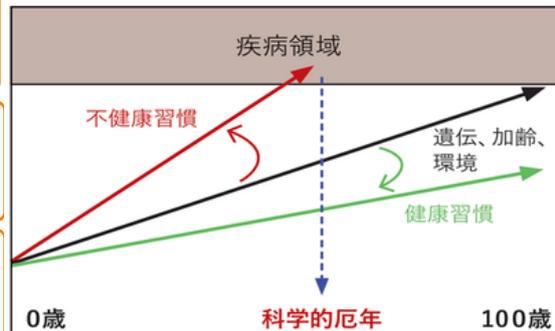


ALIGOCとスイトルボディの体験会、福井でも開催したいです。



サスケアリンクの拡大、中部本部の設立など、今後の変更のお知らせを聞いて、サスケアリンクの次のステージへの変化を感じました。

科学的厄年は生活習慣で決まる



PRESIDENT 2026. 1. 30



主催 介護福祉医療コミュニティ『サスケアリンク』

◆ 本部事務局 名古屋市中村区名駅5-23-17

◆ 関西本部 京都市伏見区風呂屋町265(賢誠総合法律事務所内)

◆ 東京事務局 東京都墨田区吾妻橋2-17-7-801

◆ 九州支部 福岡県大野城市仲畑4-2-17(シーアップ株式会社内)



サスケアリンク

info@suscare.net

https://suscare.net

