

# フレイル予防講演会

人生 100 年時代を元気で乗り切るために  
— 健康長寿 鍵は“フレイル予防” —

加齢による身体的な老いは誰もが避けて通れません。しかも、その老いは身体の要素だけではなく、人とのつながりや地域交流などの社会性にも大きく関わっております。その事実を自分のこととして受け止め、健康で自分らしい生活をいかに実現していくのか……。

そこでキーワードになるのが「フレイル予防」。今回は、フレイル研究の第一人者でメディアにも多数ご出演されている飯島勝矢氏を講師に迎え、フレイルとは何か、そして、健康なうちからフレイル予防対策をする必要性について、「社会参加」の意義と併せてお話いただきます。さあ、自分の日常生活における一工夫によって、健康長寿を実現しよう！

## 【講師紹介】



### 飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構 教授)

東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016 年より東京大学高齢社会総合研究機構教授、2020 年より同研究機構教授・機構長および未来ビジョン研究センター教授。2015 年より内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員にも就任。全国にフレイル予防の取組みを広め活躍している。近著として、『東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣』(KADOKAWA、2018 年) など多数。

【日時】 令和 5 年 12 月 5 日 (火)  
14 時～16 時

【会場】 板橋区立文化会館  
小ホール (板橋区大山東町 51-1)

- 東武東上線「大山駅」  
…北口から徒歩約 3 分
- 都営三田線「板橋区役所前駅」  
…A3 出口から徒歩約 7 分

【定員】 300 名 (申込順)

【対象】 おおむね 50 歳以上の方



※一般来場者の駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。

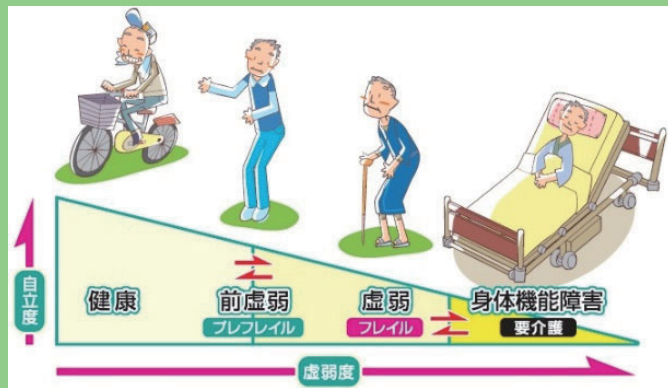
申込方法等は裏面をご覧ください ▶▶

# “フレイル”ってなんだろう？

元気な状態と介護が必要な状態の間、つまり、加齢により心身の活力(能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

しかしながら、早期にフレイルの兆候を発見して、日常生活を見直すなどの適切な対処により、フレイルの進行抑制または元気な状態に戻すことができます。

また、体が衰える最初の入口となりやすいのは「社会参加」の機会の低下であることも明らかになっています。



## 【お申し込み方法】

- ①「フレイル予防講演会」申込
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名・ふりがな
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号・FAX 番号

左記の必要事項を明記の上、**Eメール・FAX・はがき**のいずれかで下記の発行元までお申し込み下さい。

※お電話でのお申し込みはできません。



こちらの二次元コードからEメールを作成できます

【申込締切】

令和5年11月28日(火)まで

※申込を受付次第、区より案内通知をお送りします。

シニア社会参画・社会貢献ニュース 第15号【2023年10月発行】

発行：板橋区健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目66番1号

電話：03-3579-2376 FAX：03-3579-4153

Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp



板橋区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。