



令和元年6月5日	
所 属	包括支援担当
所属長	寺沢元芳
電 話	06-6489-6356

## フレイル予防市民講演会のお知らせ

### 1 行事名

「フレイル予防市民講演会 ～フレイルチェックをしてみよう～」

### 2 目的

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態をいい、多くの方がこのフレイルの状態を経て要介護状態に陥ると考えられています。しかしながらフレイルは、適切な生活習慣の見直しにより、再び健常な状態に回復するという可逆性があるといわれています。

本市では、市民の皆様が、早期に自分の心身の状態を知ること、介護予防活動を始めたり、その継続意欲を高めてもらうため、東京大学教授飯島勝矢氏開発のフレイル予防プログラムを用いた市民フレイルサポーター（※1）によるフレイルチェック（※2）等、フレイル予防事業を今後実施していくこととしています。

そこで今回は、フレイル予防プログラムの開発者であるとともに、フレイル研究の第一人者であり、NHK「ためしてガッテン」にもご出演された、飯島勝矢氏を講師に迎え、フレイルとは何か、その予防について実技を交えてお話いただき、広く市民の皆様がフレイル予防の意欲を高めてもらうことを目的としています。

なお、本講演会は、今後フレイル予防事業を実施するにあたってのキックオフとして開催します。

※1 市民フレイルサポーター・・・一定の研修を受けて、フレイルチェックを行うなど地域の健康づくりの担い手として活躍するボランティア

※2 フレイルチェック・・・住民主体で簡便に継続的に自分の健康状態（フレイルの状態であるか無いかなど）を知ることができるように開発された、問診や簡易な測定からなるチェック法

### 3 講演会概要（別紙「周知ちらし」参照）

#### (1) 日時

令和元年7月26日（金） 午後1時30分～4時30分（受付は1時10分～）

#### (2) 場所

尼崎市立中央北生涯学習プラザ 1階大ホール

※駐車場に限りがあるため、できるだけ自家用車でのご来場はご遠慮ください

(3) 講演内容

テーマ：「なぜ老いる？ならば上手に老いるには～フレイルって一体何だろう～」

フレイルとは何か、その予防方法等についての講義とフレイルチェック（問診と簡単な自己測定）の体験

(4) 講師

東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢氏（別紙「講師略歴」参照）

(5) 参加対象

フレイル予防に関心のある市民や医療・介護関係者

(6) 参加方法

当日直接会場にお越しください（定員 先着 200 人）

(7) 参加費用

無料

(8) 持ち物

筆記用具

水分補給のための飲み物

#### 4 問い合わせ先

尼崎市健康福祉局福祉部包括支援担当 TEL 06-6489-6356

FAX 06-6489-6528

以 上

# フレイル予防市民講演会

～フレイルチェックをしてみよう!～

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を言い、多くの方がこのフレイルの状態を経て要介護状態に陥ると考えられています。

そこで今回東京大学高齢社会総合研究機構より飯島勝矢教授をお迎えし、教授が監修されたフレイルについての講演と実技（フレイルチェック）を行います。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが出来ます。

まずは、フレイルに関して皆で学習し、実際にフレイルチェックをしてみませんか？

【日 時】 令和元年 7月26日(金)  
13時30分～16時30分  
(受付は13時10分から)

【場 所】 中央北生涯学習プラザ 1階大ホール  
尼崎市東難波町2丁目14-1

※駐車場は数台ありますが限りがあるため公共交通機関や自転車・徒歩等でお越し下さい。

【対象者】 市民

【定 員】 200人 (申し込みは必要ありません。当日先着順になります。)

【講 師】 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 教授

兵庫県 神戸市 フレイルサポーターの皆様

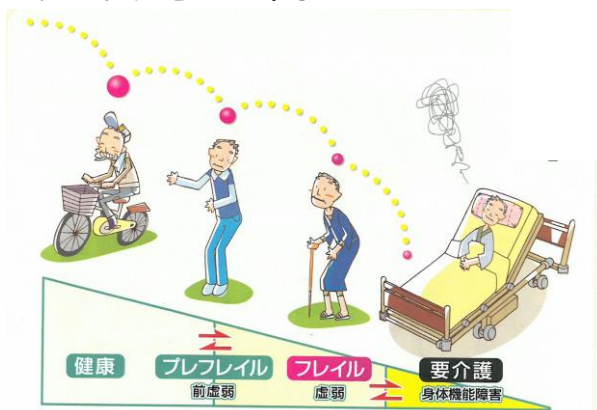
※実際に神戸市で活動されているサポーターの方々をお呼びします

【内 容】 講演「なぜ老いる？ならば上手に老いるには  
ーフレイルって一体なんだろうー」

※フレイルについてのお話とフレイルチェックの体験

【持ち物】 筆記用具・水分は各自で  
お持ちください。

NHK「ためしてガッテン」にもご出演された  
フレイル第一人者でもある 飯島勝矢教授 を尼崎市にお迎え  
いたします。



## 講師略歴



飯島 勝矢 (いじま かつや)

東京大学高齢社会総合研究機構教授

【略歴】 1990年：東京慈恵会医科大学卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科入局。亀田総合病院、君津中央病院、東京都東部地域病院を経て、1997年：東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座医員、2001年：同助手、2002年：米国カリフォルニア州スタンフォード大学医学部循環器内科研究員、2005年：東京大学加齢医学講座助手、2006年：同講師、2011年：東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）准教授、2015年：内閣府一億総活躍社会の実現「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、2016年より現職

【専門分野】 老年医学、総合老年学（ジェロントロジー）、循環器病学。医学博士

**転載元** 公益財団法人長寿科学振興財団発行 機関誌 Aging & Health No.80