

第177回老年学・老年医学公開講座

# 今なら間に合う！ フレイル予防

～カギは“動かす・食べる・つながる”～

令和8年 6月30日 火

12:50～16:00 (開場：12:20)

会場

大田区民ホール  
アプリコ 大ホール

申込不要

入場無料

定員1,400人

手話通訳あり

## 講演 1

### フレイルとは？今日からできる予防のポイント

東京都健康長寿医療センター 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究部長

村山 洋史



## 講演 2

### 健康寿命のカギを握る筋肉～基礎から最新研究まで～

東京都健康長寿医療センター 加齢変容研究チーム 研究部長

小野 悠介



## 講演 3

### 健口から広がる、食の楽しみとフレイル予防

東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム 研究員

白部 麻樹



## 講演 4

### 地域ぐるみで広げる“ちょい足し”フレイル予防

山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門 助教

清野 諭



## 質疑応答

司会 東京都健康長寿医療センター 副所長 藤原 佳典

主催 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催 大田区

後援 東京都老人クラブ連合会、大田区シニアクラブ連合会、大森医師会、  
田園調布医師会、蒲田医師会、大森歯科医師会、蒲田歯科医師会、  
大田区薬剤師会、蒲田薬剤師会、東京都社会福祉協議会、  
大田区社会福祉協議会

地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら





# 今なら間に合う！フレイル予防～カギは“動かす・食べる・つながる”～

「最近、少し疲れやすくなった」「食事の量が前より減った」「外に出る機会が少なくなった」——そんな日々の小さな変化は、フレイルのはじまりかもしれません。フレイルは年齢とともに誰にでも起こり得るものですが、早めに気づき、暮らしの中でできることを少し取り入れることで、予防や進行をゆるやかにすることができます。本講座では、フレイルの基本をわかりやすくお伝えするとともに、元氣な毎日を支える筋肉、食の楽しみを守るお口の健康、そして人とのつながりを大切に工夫の3つのカギをご紹介します。今日のお話が、これからの生活を自分らしく、いきいきと過ごすためのヒントになれば幸いです。

司会 東京都健康長寿医療センター 副所長 藤原 佳典



## 講演 1 フレイルとは？今日からできる予防のポイント

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態を指します。年齢を重ねると誰にでも起こり得ますが、早めに気づき、生活を少し工夫することで進行をゆるやかにすることができます。本講座では、フレイルの基本的な概念と、日常生活で気を付けたい予防のポイントをわかりやすく解説します。

東京都健康長寿医療センター 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究部長 村山 洋史



## 講演 2 健康寿命のカギを握る筋肉～基礎から最新研究まで～

骨格筋(筋肉)は、鍛えることで強く大きくなり、傷ついても速やかに修復される、実にしなやかな臓器です。本講座では、人生100年時代を元気に、そして豊かに過ごすために欠かせない「筋肉」について、基礎的なお話から最新の研究成果までをわかりやすくご紹介します。

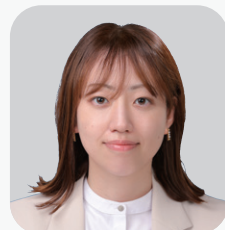
東京都健康長寿医療センター 加齢変容研究チーム 研究部長 小野 悠介



## 講演 3 健口から広がる、食の楽しみとフレイル予防

健口を保つことは、いつまでも美味しく食べることやフレイル予防にもつながります。口のまわりのわずかな衰えが積み重なった「オーラルフレイル」に着目し、口の基礎知識と、体操や歯みがきのポイントをご紹介します。

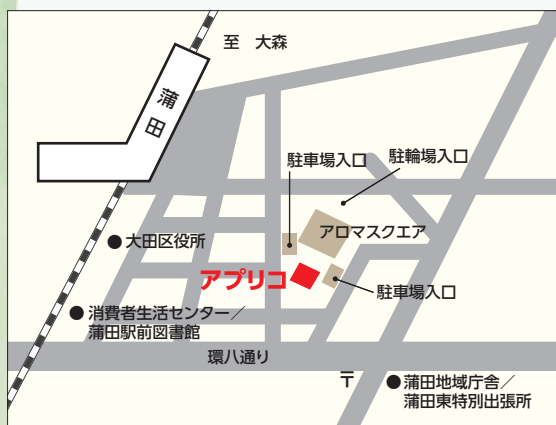
東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム 研究員 白部 麻樹



## 講演 4 地域ぐるみで広げる“ちょい足し”フレイル予防

健康づくりを1人で続けるのは意外と難しいもの。今の習慣にフレイル予防の要素をほんの少し加える“ちょい足し”を地域で広げてみませんか？本講座では、大田区におけるフレイル予防の取り組み事例と、個人・グループ等で実践できる“ちょい足し”プログラムをご紹介します。

山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門 助教 清野 諭



**会場** 大田区民ホール アプリコ 大ホール  
東京都大田区蒲田5-37-3

**最寄駅** 京浜東北線 東急多摩川線・池上線「蒲田駅」東口から徒歩約3分  
京浜急行線「京急蒲田駅」西口から徒歩約7分

～寄り添う医療、拓く研究～  
地方独立行政法人  
**東京都健康長寿医療センター**  
Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology

総務係広報担当

**03-3964-1141** (内線1240)

ホームページ <https://www.tmghig.jp/>  
定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。