

# 包括的フレイル予防 —衰えへの気づきを元気のヒケツに—



飯島勝矢先生 / 医師

東京大学高齢社会総合研究機構 教授  
東京慈恵会医科大学卒業

## フレイルとは？

フレイル (Frailty) とは、健常と要介護状態の中間地点にあり、生活機能障害などの転帰に陥りやすい状態のこと。超高齢社会を迎え、高齢者の健康寿命を延ばし、地域活動への参加を促すために「フレイル予防」に注目が集まっています。どのようにフレイルに気づき、予防できるのでしょうか。またそのために地域社会はどうあるべきでしょうか。フレイル予防の提唱者のお一人であり、研究や啓発活動を主導されている飯島勝矢先生に、フレイル予防の重要性について伺います。

日時・テーマ

「みんなの保健室」 同時開催 (12時～13時30分)

第1回 2019年9月21日 (土) 14時～16時

なぜ老いる？ならば上手に老いるには  
—フレイル予防を通した健康長寿のまちづくり—

第2回 2019年10月5日 (土) 14時～16時

わが国日本：どうなる？何が課題なの？  
— “自分のやるべきこと” と “地域のやるべきこと” —

場所

東京慈恵会医科大学 看護学科校舎1階 大講堂  
(慈恵医大第三病院となり)

参加費無料、事前申し込み不要です。直接お越し下さい。  
会場の関係上、先着200名様に限らせていただきます。