

# 第152回老年学・老年医学公開講座

当日先着  
1,300人

入場無料

申込不要



# 「フレイル」ってなに？

～自立した老後を過ごすための予防、診断、対策～

手話通訳あり

1

13:30～14:00

## 『フレイルの予防になぜ運動と食事が重要なのでしょうか？』

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 重本 和宏

皆さんはフレイルをご存知ですか？フレイルは介護の状態になる前の段階ですが、適切な運動と食事習慣で改善することができます。最近の研究からその仕組みの一端がわかってきましたので詳しくご紹介します。



平成30年

11 / 28 水

13時15分から16時15分まで  
(開場12時15分)

2

14:00～14:30

## 『脳のフレイル:加齢によるもの忘れと認知症の違い』

東京都健康長寿医療センター研究所 神経画像研究チーム研究員 石橋 賢士

脳のフレイル、すなわち加齢とともに、健康な高齢者でも若い頃と比べて、記憶力などさまざまな脳機能の衰えを自覚されると思います。加齢によるもの忘れと認知症の違いについて、私たちの研究成果を踏まえながらお話しします。



会場 北とぴあ さくらホール

東京都北区王子1-11-1  
JR京浜東北線 王子駅 北口徒歩2分  
東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結  
都電荒川線 王子駅前駅 徒歩5分

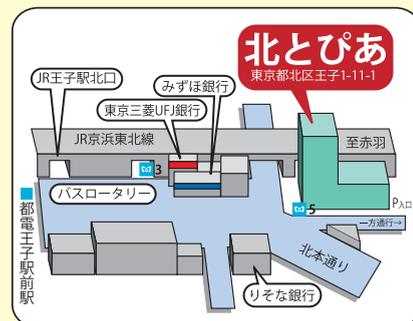
3

15:00～15:30

## 『社会的側面からみたフレイル ～外出と交流のススメ』

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長 藤原 佳典

加齢とともに、社会的サポート・ネットワーク(=つながりや支えあい)、日常の外出頻度、こうした要素が乏しくなると、健康に悪影響を及ぼします。こうした、社会的なフレイルの実態とその予防法を紹介します。



質疑応答

15:45～16:15

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム研究部長 石神 昭人

地方独立行政法人

主催 東京都健康長寿医療センター

共催 北区、東京都老人クラブ連合会 後援 北区薬剤師会



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <http://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。

R70

※R70は平成27年7月現在版を使用しています

## 第152回老年学・老年医学公開講座



### ～自立した老後を過ごすための予防、診断、対策～

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？最近、テレビでもよく出てくる言葉ですので、なんとなく聞いたことがあるかも知れません。でも、何のことなのか？他の人には少し聞きづらいですよね。今回の老年学・老年医学公開講座では、その疑問にお答えします。

少し難しいですが、フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性(リスク)が高まった状態です。健康な高齢の方は、このフレイルの段階を経て、要支援・要介護状態に陥ると考えられています。また、最近では、フレイルの前段階として「プレフレイル」という言葉も使われます。フレイルは、可逆的であり、一旦、フレイルの状態になったとしても、適切な介入(栄養や運動)を行うことにより、健康な状態に戻ることが可能です。また、フレイルの予防(老化制御)には、栄養・運動・社会参加の3つが重要な柱となります。フレイルを予防できれば、必ず健康寿命を延ばせるはずですよ。

今回の老年学・老年医学公開講座を聞いて、「フレイル」の疑問を「スッキリ」しましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム研究部長 **石神 昭人**



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

**03-3964-1141** (内線1239)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>