

小平市医師会

KODAIRA MEDICAL ASSOCIATION

市民公開講座



# なぜ老いる？ ならば上手に老いるには -今から始める「フレイル予防」-



東京大学 高齢社会総合研究機構  
教授 飯島 勝矢 先生

日時 2018年3月17日(土)  
14:00~15:30 (開場13:30)

場所 小平市福祉会館 5階 市民ホール  
小平市学園東町1-19-13

入場無料  
定員200名

どなたでもお気軽にお申し込み下さい。

(申込制・先着順とさせていただきます。  
定員になり次第、締切りと致します。)

■FAXまたは電話でお申し込み下さい

電話予約:042-343-8260  
受付時間:月~金 9時~17時

主催  
後援

小平市医師会  
小平市  
小平市教育委員会  
多摩小平保健所  
小平市歯科医師会  
小平市薬剤師会  
小平市社会福祉協議会

共催 北多摩医師会

小平市医師会

KODAIRA MEDICAL ASSOCIATION

電話 042-343-8260  
FAX 042-345-7187

【ご挨拶】

皆さんこんにちは。小平市医師会の奥村です。市民公開講座は今回で25回目を迎えることができました。毎回医療に関する情報を市民の皆様へ提供すべく準備をしています。今回は東大の飯島先生にフレイル予防についてお話をさせていただきます。健康寿命が大事とされていますが、そのためにはフレイル予防が大変重要になってきます。このフレイルという言葉も飯島先生が最初に提案された言葉と聞いております。この中には口腔フレイル予防も含まれています。

快食、快便、健康で毎日を過ごしましょう

小平市医師会 会長 奥村 秀

なぜ老いる？ ならば上手に老いるには—今から始める「フレイル予防」—

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 先生

老いは避けられないと言われます。しかし、いつまでも自立して元気に続けるために、一体どのように気をつけなければならないのでしょうか。そこで、虚弱という言葉に対して、「フレイル」という新たな概念が作られました。これは健康と要介護の中間の状態（時期）であり、自分の努力で様々な機能を戻すことができる可逆性がある時期です。しかも、身体の衰えだけではなく、こころの衰え、そして社会性の低下など、多面的な概念である。

そのフレイルの最大なる要因として、栄養の低下や偏りを基盤として進行する筋肉減少症（サルコペニア）が大きな課題です。高齢期において従来のメタボ予防概念（すなわちカロリー制限）から上手く切り替え、むしろ『栄養面（食と歯科口腔）・運動・社会性』という三位一体を意識するべきです。言い換えれば、より早期から「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加を高く保つ！」という基本的な概念を再認識し、自分自身の生活に改めて反映し直すことが鍵となります。今回の市民公開講座では、このフレイル予防につながる「3つの柱」をお伝えしながら、同時に簡単に出来てしまうフレイルチェックの体験版を皆でやってみましょう。

最後に、「自分の身体、変えられるの？」とされている方々は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？ 本講演を聴いて「いや、自分の身体は変えられるんだ！」と考え直すキッカケにして頂ければ幸いです。老いることの意味を問い直す、そしてフレイルに立ち向かう原点を一緒に学びましょう。

《飯島 勝矢 先生（いじま かつや）医学博士》

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、現在、東京大学高齢社会総合研究機構教授。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員にも就任。

専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）

専門研究分野として、特に①フレイル予防の高齢者大規模コホート研究および包括的フレイル予防プログラム構築。なかでも新概念「オーラルフレイル」を構築し、口腔機能の些細な低下を国民に啓発する運動論とエビデンス構築、②千葉県柏市をフィールドとする課題解決型実証研究（アクションリサーチ）を基盤とした長寿社会に向けたまちづくり・地域包括ケアシステム構築、③在宅医療に関する推進活動と臨床研究、およびその大学卒前教育や多職種連携教育、等。

近著：「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」

《返信FAX》042-345-7187（掛け間違いにご注意ください）

代表者氏名 \_\_\_\_\_

参加人数 \_\_\_\_\_

人

小平市医師会  
KOYAMA MEDICAL ASSOCIATION

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

この市民講座開催を何でお知りになりましたか？ ○をつけて下さい。

①医療機関 ②新聞折込 ③公共施設（公民館・図書館・市役所） ④市報 ⑤その他

人数に限りがございますので、ご出席いただける方には聴講券（はがき）を3月9日までに郵送致します。届かなかった場合はご入場頂けませんのでご了承下さい。