

講義テーマ

# フレイル予防に向けた 運動施設での取り組みに期待されること

【講師】

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学センター  
センター長 島田 裕之 氏

2014年に日本老年医学会から高齢期の健康課題として「フレイル」が提唱され、国は「保健事業と介護予防の一体的実施」に取り組み始めるなど、各自治体でもフレイル予防のための事業が推進されています。

今回、フレイル予防をテーマに、運動施設の役割や期待されること、運動実践による予防効果などについて解説予定です。是非ご参加ください！

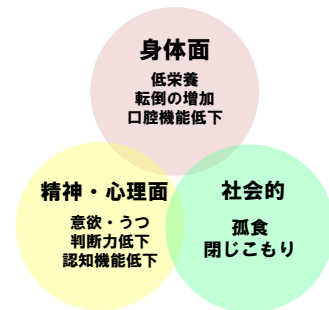
## フレイルとは

筋力が低下する、疲れやすくなる、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい状態を指します。

介護が必要になる前段階ですが、運動や食事、口腔ケアなど、暮らし方を変えることで改善でき、健康寿命の延伸につながります。

厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」資料4より改変

## フレイルの多面性



※本会議は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新研修会として単位申請予定です。

## 開催日時

2024年2月8日（木）  
13:30～15:00

## 参加費

無料

## 会場

あいち健康の森健康科学総合センター  
健康学習室2・3

（〒470-2101 愛知県知多郡東浦町森岡源吾山1番地の1）

## 申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、提出期限までに送付ください。

提出期限：2024年1月31日（水）

※本会議についての問い合わせ等は下記までお願いします。

連絡先：あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 [TEL:0562-82-0217](tel:0562-82-0217)（直通）