

まほろば秦野通信

令和元年10月4日

タイトル	参加者募集 ー人生100年時代到来ー フレイル対策で健康寿命を延ばそう
When (いつ)	10月21日(月) 午後1時半～3時半
Where (どこで)	保健福祉センター(緑町16-3) 多目的ホール
Who (だれが)	【講師】 東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗氏 ・フレイルについて研究をしており、フレイル予防のための「フレイルチェック」の考案及び普及啓発を行っています。 【内容】
What (なにを)	フレイルの予防が健康寿命の延伸に。いつまでも元気であるため、フレイル予防について学んでみませんか。フレイルとは何なのか、どのように予防していけばよいのか、フレイル予防のポイントをお伝えします。 ※フレイルとは、心身の活力(筋力、認知機能、社会などのつながり)が低下した状態のこと。
Why (なぜ)	県は「フレイルチェック」事業を実施しています。 この事業は、高齢者が自分の健康状態や生活習慣を振り返り、フレイル状態に気づき、行動変容につなげていくものです。また、高齢者自身がボランティアとして、フレイルチェック事業の運営にかかわることで、社会参加につなげられるプログラムとなっています。 今年度秦野市では、県の支援を受けこの事業を実施することになりました。
今後の取り組み	・フレイルサポーター養成研修(10月から11月の2日間) ・フレイルサポーターによるフレイルチェック測定会(11月、12月)
問い合わせ	高齢介護課高齢者支援担当 担当: 嶋田 電話0463(82)7394

—人生100歳時代到来—

フレイル対策で健康寿命を延ばそう

フレイルとは？

高齢になり、筋力や認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態ことをいいます。

定期的なフレイルチェックは健康寿命の延伸につながります。

フレイルチェックを考案した、東京大学高齢社会総合研究機構から、神谷先生をお招きし、今から実践するべき「フレイル予防」について、ご講演をいただきます。ご家族、ご友人、皆さんでぜひご参加ください。

令和元年

10月21日（月）

開場 13:00

開演 13:30～15:30

会場 秦野市保健福祉センター

多目的ホール

入場無料



講師

東京大学高齢社会総合研究機構

神谷 哲朗 氏

講師経歴

東京大学では、特任研究員として、高齢者の健康づくり、フレイル予防、在宅医療関係等の研究を行っている。

フレイルサポーターとして、フレイルチェックの測定技術を学び、地域で実践しませんか？

秦野市でも、養成講座を実施します。

ご興味のある方は、ぜひこの講演会にご参加ください！

お申し込みは、
お電話または
裏面の**FAX**にて！

お申し込み・お問い合わせは、

秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当

電話 **0463-82-7394**

FAX **0463-84-0137**

FAX番号:84-0137 (送付票不要)
高齢介護課 高齢者支援担当 宛

フレイル対策で健康寿命を延ばそう 申込書

ふりがな 氏名	電話番号

申し込み後は、直接会場へお越しください。