

第46回 市民健康づくり講演会

# 健康長寿の 秘訣って何？

2024年

10月5日土

午後3時～午後5時

参加無料

要約筆記

町田市民フォーラム  
3階ホール

東京都町田市原町田4-9-8(サウスフロントタワー町田内)

YouTubeにて同時配信

東京都相互理解のための対話促進支援事業

## 「緊急時の対応について」

町田市医師会 学術担当

稻垣 康治 理事

## 「『社会参加』で介護予防・フレイル予防」

町田市高齢者支援課

## 「地域におけるフレイル対策で 健康寿命の延伸を図る」

国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター 理事長

荒井 秀典 先生

共催 一般社団法人町田市医師会・町田市

第一部

第二部

# 「『社会参加』で介護予防・フレイル予防」

町田市高齢者支援課

第一部

フレイルとは、年齢とともに体や心の機能が低下し、要介護の状態に陥る危険性が高まっている状態を言います。「運動」「栄養」「社会参加」の観点から町田市で進めているフレイル予防の取り組みや「町トレ」についてご紹介いたします。

## 「地域におけるフレイル対策で健康寿命の延伸を図る」

国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター 理事長

荒井 秀典 先生

第二部

いつまでも元気で輝ける人生、それが理想であるが、現実は加齢とともに身体機能や精神機能が低下し、社会活動に制約が生じるようになる。また、複数の慢性疾患によりQOLが阻害されることが多くなる。加齢とともに起こるフレイルは、自覚のないままに徐々に進行し、生活機能を阻害する要因となる。従って、フレイル対策はきわめて重要であり、元気な方にはいつまでも元気な状態で、フレイルになりかかっている方には可能な範囲で生活習慣を修正することでその悪化を予防し、フレイルになった方には多職種で栄養・運動・社会参加等の介入で再び元気な状態を取り戻すような体制が必要である。

会場

参加無料

要約筆記

定員：先着120名

申込： 9月3日（火）正午から  
10月2日（水）まで

【電話でのお申込み】

町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ

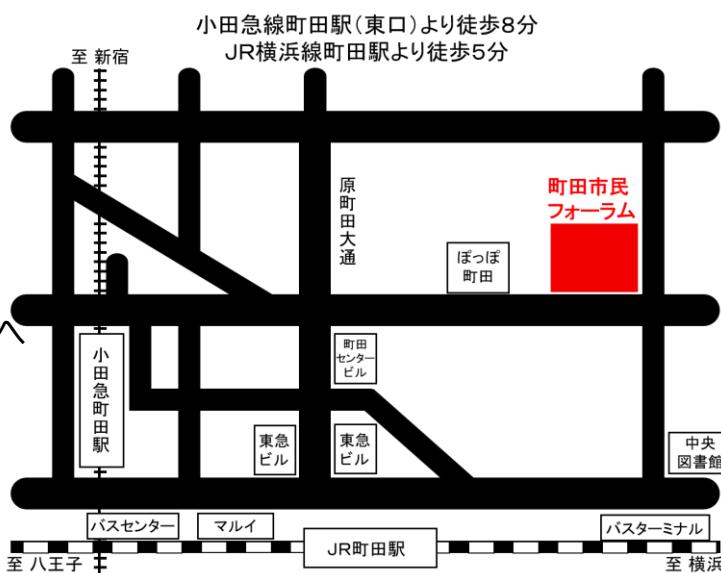
受付時間：午前7時から午後7時まで

【WEBでのお申込み】

町田市イベント申込システム「イベシス」へ

イベントコード：240903C

※ご来場の際は、公共の交通機関または有料駐車場をご利用ください。



YouTube

視聴無料

QRコードまたはURLからアクセスできます。

配信期間中はいつでも視聴可能です。

【配信期間】10月5日（土）午後3時から  
11月5日（火）午後5時まで

【配信ページ】<https://youtube.com/live/0rprijrg3vk>

