

平成17年度

第84回 老年学公開講座

日時

平成17年12月15日(木) 午後1:15~4:30

会場

赤羽会館 (定員 640名)

# あなたの身近な

## 介護予防

—口のケアから足のケアまで—

プログラム

- 1 **口は元気の入口 —いま食べる機能が危ない!—**  
東京都老人医療センター 歯科口腔外科医長 平野 浩彦
  - 2 **快適歩行のための足元ケア**  
株式会社シンエイ 商品研究室室長 楠本彩乃 (東京都老人総合研究所 非常勤研究員)
  - 3 **元気で生き生き暮らすための低栄養予防**  
東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム 研究員 権 珍嬉
- **質疑応答**  
司会 東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄



最寄り駅 JR赤羽駅東口 徒歩5分  
東京都北区赤羽南1-13-1

入場無料

申込不要

先着順



手話通訳を  
同時に行います。

お問い合わせ

財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当  
電話03-3964-3241 内線3008  
<http://www.tmig.or.jp>

主催

東京都老人総合研究所

共催

北区

R100

高齢社会100年を生き抜くために

# あなたの身近な

## 介 護 予 防

—口のケアから足のケアまで—

現在わが国では、人口のほぼ20% (2,400万人) が高齢者という、世界でも有数の高齢社会となっています。科学的データからみると、多くの高齢者の方々は大変お元気で、健康的に暮らしていますが、老化による身心の衰えもまた少しずつ確実に目立つようになっています。

高齢期の身心の衰えというのは、必ずしも病気が原因ではありません。老化の予防あるいは介護状態となることの予防は、病気の予防とはかなり異なっています。

最近私どもの研究から、高齢期における健康維持や介護予防には、実は身近な身体のお手入れ(ケア)が大切だ、ということが明らかになってきました。それは、例えば、①物を噛む筋肉をトレーニングしたり、義歯をチェックしたりと口の中をいい状態にケアしておくこと、②足の状態をケアして、歩行が快適となるように、足や靴に気を配ること、そして③食物を好き嫌いなくバランスよく、特にお肉やお魚をしっかりと摂って体力をケアしておくこと、などがポイントとなっているのです。

来年から介護保険法が改正されることになり、そこでは「介護予防」がとても大事であるということになりました。しかし「介護予防」というのは何か特別なことを特別なところで行なうものではありません。自分の身近なところから、自分のまずできるところから、身体のちょっとした不具合を自分で早く見つけて、専門家のアドバイスを受けながら、自分で十分実行できるものなのです。

この公開講座は、「いつまでも元気で若々しく、介護を受けることなく、人生を最後まで楽しく過ごすための、自分でできる身近な介護予防の具体策」についての特集です。是非、ご参加をお待ち致しております。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄



財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当  
電話03-3964-3241 内線3008  
<http://www.tmig.or.jp>