

## 今日からできる!

# サルコペニア・フレイル予防法 一筋力低下と虚弱を防ぐ

当日先着  
1,300名  
申込不要  
入場無料

## 平成28年11月16日水

13時15分から16時30分まで  
(開場12時15分) ☎手話通訳あり

講演1 13:30~14:00

『最近の研究でわかった「運動」と「食事」の大切さ』

東京都健康長寿医療センター研究所  
老年病態研究チーム研究部長

重本 和宏

適切な運動と食事習慣は、サルコペニアやフレイルの予防に有効だと言われています。いったいどうしてなのでしょう?最近の研究からその仕組みの一端がわかってきましたので、皆さんに詳しくご紹介します。



質疑応答 15:45~16:15

司会

東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長

遠藤 玉夫

講演2 14:00~14:30

『サルコペニアの予防対策はこれだ!』

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と介護予防研究チーム研究部長

金 憲経

サルコペニアを効率よく予防するためには、多様な危険因子の中で、可変的要因を見出し、その改善を目指す包括的取り組みが有効です。本講座では、運動・栄養を中心とする予防策の効果を検証し、誰もが簡単に実践できるサルコペニア予防策を伝授します。



講演3 15:00~15:30

『フレイルの対策は健康長寿の道しるべ』

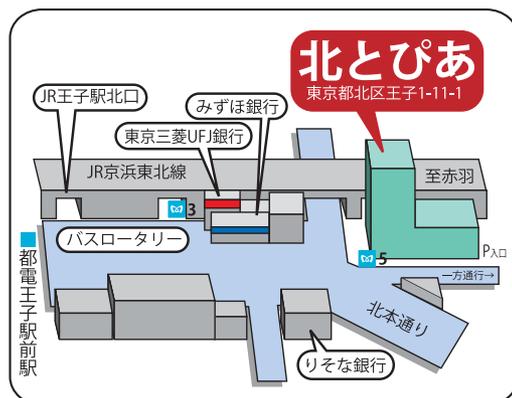
東京都健康長寿医療センター  
内科総括部長

荒木 厚

フレイルは健康と要介護の中間の状態、要介護や死亡に陥りやすい状態です。フレイルは運動不足や低栄養だけでなく、糖尿病などの様々な病気でも起こりやすくなります。運動、食事療法、フレイルの原因となる病気の治療を行うことが健康長寿の早道です。



会場 北とぴあさくらホール  
(所在地: 東京都北区王子1-11-1)



JR京浜東北線 王子駅 北口徒歩2分  
東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結  
都電荒川線 王子駅前駅 徒歩5分

主催 東京都健康長寿医療センター

共催 北区、東京都老人クラブ連合会

後援 一般社団法人北区薬剤師会

地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター  
広報普及係

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

今日からできる！

# サルコペニア・フレイル予防法 ー筋力低下と虚弱を防ぐー



最近テレビや新聞で「サルコペニア」や「フレイル」という言葉を良く耳にしたり目にすると思います。健康長寿社会を実現するための重要なキーワードになっています。「サルコペニア」とは、加齢に伴う進行性かつ全身性の筋肉量と筋力の減少により身体機能の低下がもたらされることであり、「フレイル」とは、健常な状態と日常生活でサポートが必要な状態（要介護状態）の中間の状態として提唱されています。これだけでは何のことが良く分からないですね。そこで本公開講座では、これらを分かりやすく解説いたします。さらに重要なことは「サルコペニア」や「フレイル」は予防できるということです。その予防法も伝授いたします。

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長  
遠藤 玉夫



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>



古紙/リサイクル配合率70%再生紙を使用しています