

# 第174回老年学・老年医学公開講座

# 筋活革命！

# フレイルに負けない体づくり

12:50 ~ 13:20  
① 『筋活、フレイルにはビタミンCが必要』  
東京都健康長寿医療センター 研究所 副所長 石神 昭人

13:20 ~ 13:50  
② 『ラジオ体操でフレイル予防』  
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長 笹井 浩行

14:10 ~ 14:40  
③ 『老化による筋力低下と自律神経』  
東京都健康長寿医療センター研究所 老化脳神経科学研究チーム 研究部長 堀田 晴美

14:40 ~ 15:10  
④ 『ロコモ・サルコペニア・フレイルの予防・改善に必要な“筋活”とは』  
順天堂大学スポーツ健康科学部 助教 沢田 秀司

15:30 ~ 16:00  
質疑応答 司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典

令和7年

9月30日火 開場 12時15分 12:45 ~ 16:00

会場 文京シビックホール 大ホール

☎ 手話通訳あり

当日は簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください

当日先着  
1,800人

申込不要  
入場無料

主催 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催 文京区

後援 東京都老人クラブ連合会、文京区薬剤師会、  
小石川医師会、文京区医師会



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

詳細はこちら

03-3964-1141 (内線 1240)

ホームページ <https://www.tmghig.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。



## 第174回老年学・老年医学公開講座

# 筋活革命!フレイルに負けない体づくり

超高齢社会の最前線をいく日本では、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。特に、高齢者の要介護状態の前段階である「フレイル」への対策は喫緊のテーマです。今回は、フレイル予防に不可欠な筋肉を鍛える“筋活”を多角的に取り上げます。ビタミンCの筋肉回復効果や、国民的運動であるラジオ体操の有用性、動物実験からわかる自律神経と筋力低下の関係、さらにはロコモ・サルコペニア・フレイルの予防に必要な実践的な筋活法まで、最新の研究成果を専門家がわかりやすく解説します。“筋活”は今からでも、間に合います。自らの健康を守る第一歩として、ぜひご参加ください。

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典



### 1 『筋活、フレイルにはビタミンCが必要』

ビタミンCが不足すると筋肉が萎縮し、身体能力が低下します。そして、とても興味深いことに、再びビタミンCを摂ると筋肉は急速に回復します。本講演では、身体的フレイルとビタミンCとの関連について、私たちの最新研究成果を紹介します。

東京都健康長寿医療センター 研究所  
副所長

石神 昭人



### 2 『ラジオ体操でフレイル予防』

ラジオ体操は日本国民の認知度がほぼ100%で、音楽と共に誰もが同じ動作を行える、日本文化に深く根ざした貴重な運動コンテンツです。本講演ではラジオ体操によるフレイル予防・改善効果に関する最新研究をご紹介します、実際の体操時間も設ける予定です。

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長

笹井 浩行



### 3 『老化による筋力低下と自律神経』

筋力の維持には、交感神経による運動神経のサポートが部分的に寄与します。老化モデル動物では、このしくみが衰える一方、交感神経の活動が単独で筋緊張をおこすようになります。これらは、老化による筋力低下と運動機能の低下の一因となります。

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化脳神経科学研究チーム 研究部長

堀田 晴美



### 4 『ロコモ・サルコペニア・フレイルの予防・改善に必要な“筋活”とは』

ロコモティブシンドロームやサルコペニア、フレイルの予防・改善は、健康寿命の延伸を目指す上でとても重要です。本講演では、運動による対策として“筋活”を紹介し、取り組むことの大切さについて皆様と一緒に考えていきます。

順天堂大学スポーツ健康科学部  
助教

沢田 秀司



会場 文京シビックホール 大ホール  
東京都文京区春日1-16-21

最寄駅 東京メトロ丸の内線・南北線 後楽園駅（5番出入口）直結  
都営地下鉄三田線・大江戸線 春日駅（文京シビックセンター連絡口）直結  
JR中央・総武線水道橋駅（東口）徒歩約10分



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <https://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。

詳細はこちら



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。