

日時
平成16年11月15日(月)
午後1:15~4:30

めざせ

介護予防! 2004

— ひけつ 健康で自立した老いの秘訣 — 

プログラム

1 サクセスフルエイジング (健やかな老い)

東京都老人総合研究所 地域保健研究グループリーダー
新開 省二

2 健康と自立のための新しい健診

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

3 今からでも遅くない介護予防の取り組み

東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室長 大淵 修一

4 キックプロジェクトの取り組み

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

5 質疑応答

講師全員

司会

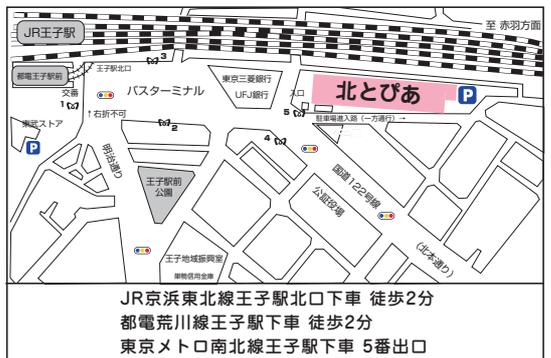
東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

来場者には、
健康づくりに役立つ冊子をさし上げます。



会場

ほく
北とぴあ・さくらホール
東京都北区王子1-11-1



JR京浜東北線王子駅北口下車 徒歩2分
都電荒川線王子駅下車 徒歩2分
東京メトロ南北線王子駅下車 5番出口



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>

入場無料

申込不要

定員1300名

■主催 / 東京都老人総合研究所 ■共催 / 北区



古紙配合率100%再生紙を使用しています

めざせ介護予防！2004

ひけつ

— 健康で自立した老いの秘訣 —

現在わが国では全人口のおよそ18%（2300万人）が高齢者なのですが、65～74歳の比較的若い高齢者（前期高齢者）の健康度はきわめて高く、社会的活力もあって、もはや老人とは呼べない方々が多くなってきています。一方、75歳を超える（後期）高齢者の方々では、やはり老化による、心身の衰えが少しずつ目立つようになってきます。それは、必ずしも病気が原因というわけではなく、むしろ筋力をはじめとする体力、すなわち生活に必要な体力（生活体力）が知らず知らずのうちに衰えてしまうのです。

しかし大切なことは、このような老化による生活体力の衰えの大部分は適切な対処によって予防することが可能だということなのです。しかしそれは、70歳になってからでも、あるいは80歳になってからでも、遅くはありません。

この公開講座では、「どのようにすれば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ことができるか？」ということに焦点をあわせてみました。

最近の私どもの研究から、「いつまでも元気で長生き」が決して夢ではないことがわかってきたのです。まさに「^{ひけつ}老いてこそ人生」！いつまでも生き生きとした老後を過ごすための秘訣を紹介いたします。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

めざせ

介護予防！2004

— 健康で自立した老いの秘訣 —



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>