

フレイル・サルコペニアと運動



-筋力+歩行力で
生活体力をキープする-



2019年08月08日

DF会員の皆様

ディレクトフォース 健康・医療研究会
代表世話人 江村泰一

健康・医療研究会では、各分野の専門家をお願いをして、これまで16回のセミナーを、開催し会員の皆様のご好評をいただいております。

人生100年時代、『健康寿命』と『生物学的寿命』の差をいかに短くするかが喫緊の課題とされています。その中で『**フレイル**』や『**サルコペニア**』という**キーワードが注目**されています。

- **フレイル**とは、「虚弱、衰弱」を意味し、加齢とともに筋肉や認知機能が低下して、要介護や死亡の危険性が高い状態です。
- **サルコペニア**とは、**サルコ**=筋肉、**ペニア**=減少なので筋肉量が減る状態を指しています。加齢に伴う筋量・筋力の低下と定義され、「加齢性筋肉減少症」と訳されることもあります。



第17回である今回は、**地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム主任研究員の清野諭先生**に

『**フレイル・サルコペニアと運動-筋力+歩行力で生活体力をキープする-**』というテーマでご講演をいただきます。

清野先生は東京都、埼玉県、群馬県、兵庫県等でフレイル予防に関する実践研究に従事されこの分野の権威でいらっしゃいます。

寝たきりで「健康」でない「長寿」とならないための運動の重要性は改めて言うまでもありませんが、といっても高齢者には個別の事情に応じた適切な運動があるはずで、先生は様々な地域活動を通じて、高齢者に相応しい運動の在り方をご講義いただき、生活体力を維持するための種々ヒントを頂けるようなご講演になると期待しております。

どうぞ奮ってご参加頂くようお願い申し上げます。

講師

清野 諭 (せいの さとし)

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 (主任)

博士 (スポーツ医学)、健康運動指導士、高齢者体力づくり支援士。

筑波大学大学院体育研究科スポーツ科学専攻修了後、筑波大学発研究成果活用企業 (株式会社THF) 勤務。筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻修了後、日本学術振興会特別研究員 (PD) を経て現職。

東京都、埼玉県、群馬県、兵庫県等でフレイル予防に関する実践研究に従事。

実施要項

開催日時 2019年09月11日(水) 15:00~17:00

開催場所 日本ビル10階 セミナールーム10D

今回は前回と同様に広い会場です

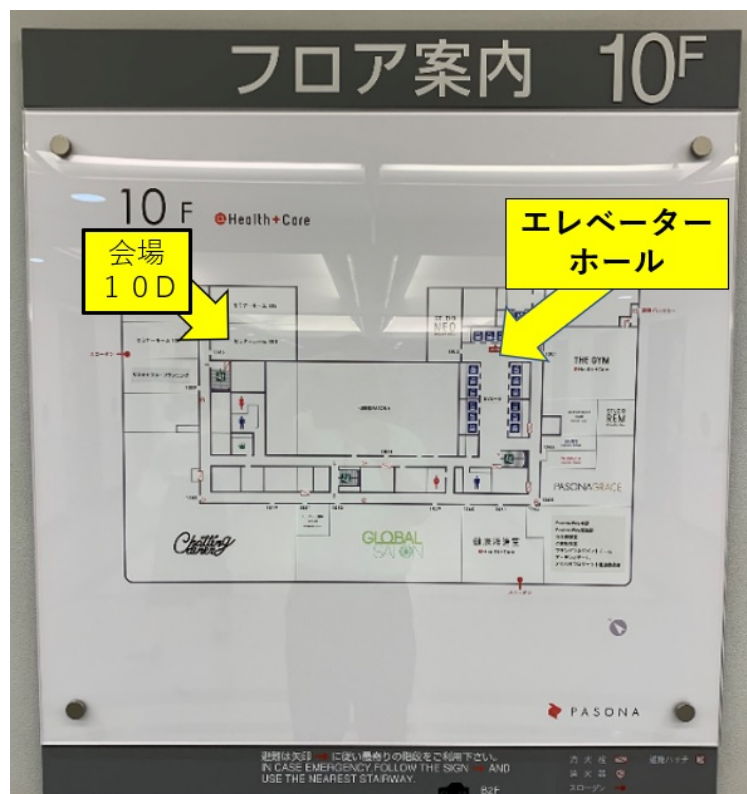
場所は下記をご参照ください

演題 「フレイル・サルコペニアと運動-筋力+歩行力で生活体力をキープする-」

参加費 2,000円

ご参加申込みは下記URLよりお願いいたします。

[「フレイル・サルコペニアと運動-筋力+歩行力で生活体力をキープする-」](#)



＜ご参考＞これまでのセミナーテーマ

1. 『老いることの意味』
2. 『認知症の基礎的理解』
3. 『尊厳死と安楽死』
4. 『新しいがん治療』
5. 『腰痛の基礎知識—原因・治療・予防—』
6. 『その肺炎 治す？治さない』
7. 『健康寿命とアミノ酸』
8. 『糖尿病と生活習慣あれこれ』
9. 『自律神経のしくみとその障害による疾患, 対処法』
10. 『笑いの健康学 ～笑って脳を活性化～』
11. 『認知症を受け入れよう！』
12. 『口からみた長生きの秘訣』
13. 『『人生100年時代』を生き伸びるための運動器と運動の重要性』
14. 『百寿者の秘密』
15. 『医者の特リセツ—高血圧と脂質異常を中心に』
16. 『高齢者に多い泌尿器系疾患とその対策』