

第167回老年学・老年医学公開講座

# あなたの暮らしに



ちょい足しde

# フレイル予防

令和5年



当日先着  
1,300人

申込不要  
入場無料

# 11月21日(火)

☎手話通訳あり

# 13:15~16:15

講演  
01

13:30~  
14:00

『**運動・身体活動**のちょい足し：  
プラス・テンで得られる健康効果とは』

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 **清野 諭**

講演  
02

14:00~  
14:30

『**栄養・口腔ケア**のちょい足し：  
オーラルフレイル対策でいつまでも  
おいしく食べよう!』

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 **白部 麻樹**

講演  
03

15:00~  
15:30

『**社会参加**のちょい足し：  
人や社会とのつながりづくりが  
フレイル予防への近道』

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長 **村山 洋史**

15:45~  
16:15

## 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**

会場

**北とぴあ さくらホール**  
東京都北区王子1-11-1

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 北区、公益社団法人東京都老人クラブ連合会

後援 一般社団法人東京都北区医師会、  
公益社団法人東京都北歯科医師会、  
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

総務係広報担当

# 03-3964-1141

(内線1240)

ホームページ <http://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。

詳細はこちら▶



# あなたの暮らしに「ちょい足しde」フレイル予防

加齢とともに徐々に体力や気力が衰えてしまい、いきいきとした生活を送りにくくなる状態を「フレイル」と呼びます。国内外の多くの研究からフレイル予防の三本柱は「運動、栄養、社会参加」であることは広く知られています。動いて、食べて、交流すれば良いだけとは言いがやすすですが、実際には規則正しく続けることは案外難しいものです。

そこで、皆さんの毎日を振り返ってみましょう。バスの待ち時間に、ちょっと、ストレッチ、スーパーマーケットではお惣菜をもう一品、いつも犬の散歩で出会う人たちに、まずは挨拶、などなど。こうした、毎日の「ちょい足し」の積み重ねがフレイルの予防の第一歩です。

今日は三人の専門家が、「ちょい足し」の効果と工夫をご紹介します。



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**

## 講演01 13:30~14:00

### 『運動・身体活動のちょい足し：プラス・テンで得られる健康効果とは』

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 **清野 諭**

最近の身体活動ガイドラインでは“ちょっとした身体活動にも意味がある”というスローガンが掲げられています。プラス・テン（今より10分多く身体を動かすこと）の効果とは？

今日から実践できる運動のちょい足しメニューについてもご紹介します。



## 講演02 14:00~14:30

### 『栄養・口腔ケアのちょい足し：オーラルフレイル対策でいつまでもおいしく食べよう！』

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 **白部 麻樹**

いつまでも健康で過ごすためには、多様な食品を食べること、またおいしく食べるために口の健康を保つことも重要です。

健康長寿につながる簡単なチェック方法や今日からできるオーラルフレイル対策の方法をお話します。

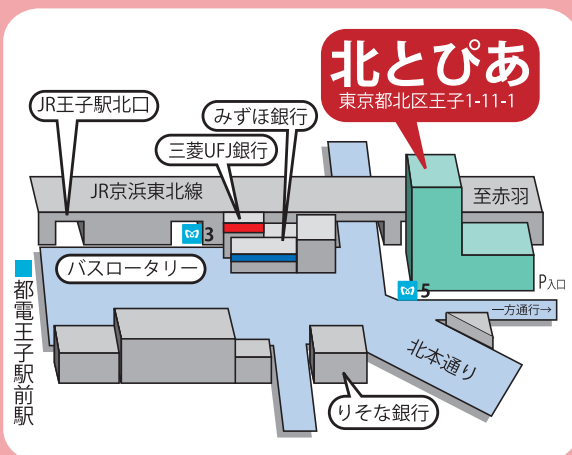


## 講演03 15:00~15:30

### 『社会参加のちょい足し：人や社会とのつながりづくりがフレイル予防への近道』

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長 **村山 洋史**

健康づくり、フレイル予防と聞くと、運動や食生活を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、その行動は私たちが持つ「つながり」を通じ、知らず知らずのうちに周囲から影響を受けているのです。人や社会とのつながりが皆様の健康に強く影響していることを、データを交えながらお話します。



会場 **北とぴあ さくらホール**  
東京都北区王子1-11-1

最寄駅 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 徒歩5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 <http://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。

詳細はこちら

