

八王子学園都市大学いちょう塾

八王子市民活動協議会 提供講座

新概念「ふれいる」－健康長寿に大切なこと－
「虚弱」のことを、今は「フレイル」(Frailty)と言います。

からだや心の衰えを感じていませんか？社会とのかかわりを失っていませんか？

本講義では、健康長寿の実現に欠かせない概念である「フレイル」について学んでいただきます。



2019年9月19日(木) 13:30~15:00

学園都市センター 12F 第1セミナー室

- ・世界で高齢化の先頭を走る日本
- ・高齢者の運動機能は向上している
- ・健康寿命の延伸は国家的課題
- ・要介護になる原因
- ・フレイルの三つの特徴
- ・なぜ今、フレイル予防か？

・
・
・

「高齢による衰弱」は、他の原因(脳血管疾患)、心疾患、関節疾患、認知症、骨折・転倒)の要因になるだけでなく、それ自体も要介護の大きな原因です。

