

東京からフレイルをなくそう！で、「フレイル」って何？

歳を取るとだんだんと心身の活力が弱くなり、社会とのつながりが減ってしまいがち。大きな病気にならないまでも、活力のある生活が徐々にできなくなってしまいます。このような状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。みなさんは、単なる歳のせいだと割りきってあきらめますか。それとも“人生百年時代”を謳歌するための具体策を学びますか。都民公開講座は、フレイル予防について学ぶことのできる絶好の機会です。ぜひ積極的なご参加をお待ちしています。



適切な運動でフレイル予防 — 健康寿命を延ばそう —

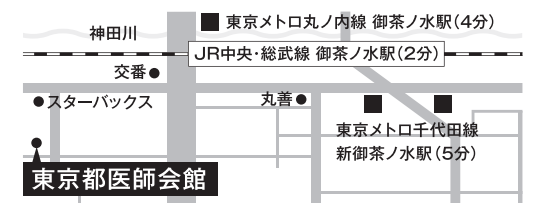


基調講演
なぜ老いる？ならば上手に老いるには
—健康長寿 鍵は「フレイル」予防—
飯島 勝矢氏
東京大学
高齢社会総合研究機構
教授



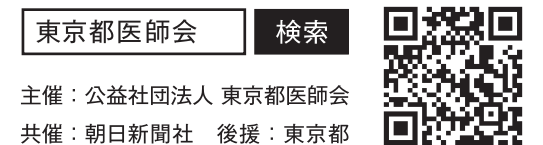
ゲスト講演
知っておきたい歩き方・走り方のコツ
—正しく知って、しっかり「フレイル」予防—
谷川 真理氏
マラソンランナー

来るべき超高齢社会に向け、日本のフレイル研究の第一人者・飯島氏が登壇。さらには、アスリートならではの「健康づくり」を谷川氏がアドバイス。臨床栄養実践協会理事長の足立香代子氏が「食」について、元NHKテレビ体操アシスタントの押味愛里沙氏が「運動」についての講演を行います。



〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5

参加希望の方は①氏名(ふりがな)②郵便番号③住所④電話番号⑤性別⑥年齢⑦参加人数(2名まで)⑧フレイル予防について質問や意見がある方はその内容を明記の上、はがき・FAX・応募サイト・メールでご応募ください。【はがき】〒104-0045 東京都中央区築地2-11-24別館8階 朝日新聞都民公開講座事務局【FAX】03-6683-7969【応募サイト】<https://que.digital.asahi.com/epost/>【メール】asahi-tomin@event-jimukyoku.net【お問い合わせ】朝日新聞都民公開講座事務局 03-6226-5802 (10時~17時、土・日・祝日を除く)【締め切り】2018年9月19日(水)必着(FAX、応募サイト、メールは24時まで)※東京都医師会のホームページからも応募サイトへアクセスできます。



主催：公益社団法人 東京都医師会
共催：朝日新聞社 後援：東京都

10/8 月 13:00 開場 ・ 13:30 開演 祝 16:20 終了予定

第17回東京都医師会 都民公開講座 「フレイル」って何？ 250名様無料ご招待



運動で健康になろう。



公益社団法人 東京都医師会