

## 講演会

## 人生100年時代を元気で乗り切るために

～健康長寿と幸福長寿鍵は“フレイル予防”～

人生100年時代といわれる世の中になり、いつまでも元気で心身機能を維持しながら、自立した日常生活を過ごしたい。これは全ての国民の願いですね。また、健康長寿と同時に「幸福長寿」も実現したいものです。そこにはフレイル予防のための3つの柱「①栄養(食事と口腔機能)、②身体活動(運動だけではなく非運動性活動も)、③社会性や人とのつながり」が重要になります。この最新の科学的根拠を学びながら、ご自身の日常生活を前向きにアレンジすることによって、階段を一つ上がる事が出来た自分に必ず出来るでしょう。



## ●講 師

医師 医学博士  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授

いいじま かつや  
**飯島 勝矢氏**

## プロフィール

1990年東京慈恵会医科大学卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科入局、  
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座助手・同講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、  
2016年より東京大学高齢社会総合研究機構教授、  
2020年より同研究機構教授・機構長、および未来ビジョン研究センター教授

## ●対 談

**飯島 勝矢氏 × 鈴木 雄一** (読売新聞東京本社)  
(編集局医療部長)

## ●質疑応答

対談後、皆様のご質問に先生がお答えします。

※時間に限りがあるため、すべての質問にはお答えできませんのでご了承ください。

## 健康長寿(フレイル)のための「三本柱」

## 栄養

- 食事(適切なエネルギー、多様な食品の摂取、たんぱく質やビタミンDなど)
- お口の機能の維持(歯科受診や口腔体操などオーラルフレイル予防を含む)

## 身体活動

- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレのどちらも

## 身体活動

生活活動、運動など

## 栄養

食事・  
口腔機能

いつまでも  
元気に!

## 社会参加

つながり、  
地域交流など

～気づき、自分ごと化し、  
三本柱を意識して  
日常生活の一工夫を～

## 社会参加 (社会活動)

- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人との交流を

## 日時

2023年11月20日(月)

開場13:00 開演13:30(15:40終了予定)

## 指先測定の血管年齢測定実施!

先着100名様、12:30より整理券配布(終了13:25)

## 案内図



## 詳細

富山県国保連 医療ルネサンス

検索

## 申込

郵便番号、住所、氏名、参加人数(複数の場合は参加者名と住所)を明記のうえ、下記へFAX・メールまたは郵送してください。※応募者には随時受講票を発送致します。届かなかつた場合は当日受付にてご確認下さい。

## FAX

076-443-1086(24時間受付)

## ハガキ

〒930-0004 富山市桜橋通り1-18  
北日本桜橋ビル9F  
読売エージェンシー中日本  
「医療ルネサンス」係

## メール

info@yomiuri-ag-naka.co.jp

## お問い合わせ

TEL.076-432-3555(平日のみ9:30~18:00)

読売エージェンシー中日本 医療ルネサンス係

■個人情報について ご応募頂いた個人情報は適切に管理し、当企画以外の目的で使用いたしません。なお、次回ご案内が不要な方は、FAX・メール・ハガキに不要と明記してください。