

市民 公開講座

参加費無料！

こころ からだ 心と身体を 動かそう！！

どうする？フレイル予防

日時

2023年
5月20日 土
15:00~17:45

動きやすい服装でご参加ください！

会場 / 参加方法など

★以下のA・Bの参加方法をお選びいただきます

A. 会場【定員 50 名】

会場 神奈川県保険医協会 会議室

※ 住所・地図は裏面をご参照ください。

お申込み 裏面の FAX 用お申込みフォームに必要事項をご記入の上、ご返信ください。



※ FAX のない方は、お電話にてお申込みください。(☎ 045-313-2111)

B. ウェブ【定員 1,000 名】

Zoom ウェビナーによるオンライン参加となります。

お申込み 下記の QR コード* からお申込みください。



フレイルとは、健康から要介護・寝たきりに移行する中間に位置し、わかりやすく言うと「加齢により心身が衰えた状態」を指します。フレイルであることは後の認知機能低下のリスクであり、認知症発症のリスクとなります。よく食べ（栄養）、人とつながり（社会参加）、運動（身体活動）をすることがフレイル予防には大切で、認知症予防にも繋がります。



講演テーマ / 講師

①「老健って、どんなところ？」

医療法人社団伊純会 介護老人保健施設スカイ
総合相談室長

渡邊 晃伸氏

②「フレイル予防体操」

～お家で出来るリハビリ運動～

医療法人社団伊純会 介護老人保健施設スカイ
機能訓練室主任 理学療法士

酒井 康友氏

特別
講演

「フレイル対策で認知症予防」

横浜総合病院臨床研究センター 横浜市認知症
疾患医療センター・センター長

長田 乾氏

お問合せ先 ☎ 045-313-2111

※ 当日のプログラムや注意事項など、講座の詳細は裏面をご参照ください。

主催：神奈川県保険医協会

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-23-2 TS プラザビルディング 2F
ホームページ <https://www.iiiryou.com/>

* QR コードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

神奈川県保険医協会 市民公開講座

メイン
テーマ

こころ からだ 心と身体を動かそう!!～どうする?フレイル予防～

フレイルとは、健康から要介護・寝たきりに移行する中間に位置し、わかりやすく言うと「加齢により心身が衰えた状態」を指します。フレイルであることは後の認知機能低下のリスクであり、認知症発症のリスクとなります。よく食べ（栄養）、人とつながり（社会参加）、運動（身体活動）をすることがフレイル予防には大切で、認知症予防にも繋がることを皆さんに知っていただきたく、今回の市民公開講座を企画しました。特別講演では認知症治療の第一人者である長田乾先生にお話ししていただきます。どなたでも無料でご参加できます。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 2023年5月20日(土)午後3時～5時45分

会場 ①会場（神奈川県保険医協会・会議室）または

②ウェブ（Zoom ウェビナーによる参加）のいずれか選択

定員 ①会場：50名／②ウェブ：1,000名

参加費 ①、②いずれも無料

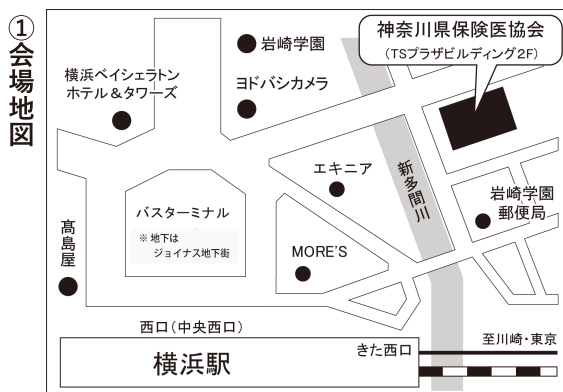
お申込み ①会場…下記の「FAX お申込み」に必要事項をご記入いただき、FAX にてご返信ください。

※お電話でのお申込みも受け付けております。

②ウェブ…右記のQRコードよりお申込みください。



- お願い
- ・会場参加の方は、できるだけ不織布マスクの着用のご協力をお願いします。
 - ・ご体調の優れない方の会場参加はご遠慮いただきます。
 - ・体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
 - ・会場、ウェブの参加形態を問わず、本講座における事故やケガにつきまして、当会は一切の責任を負いかねます。体操に参加される場合は、周囲の状況や安全性、ご自身の体調をよくお確かめいただきますようお願いいたします。



主催：神奈川県保険医協会

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 TS プラザビルディング2F
☎045-313-2111 ホームページ <https://www.iiiryou.com/>

《プログラム》

15:05～

講演① 「老健って、どんなところ？」

演者：医療法人社団伊純会 介護老人保健施設スカイ
総合相談室長 渡邊 晃伸氏

老健（介護老人保健施設）は、ご家庭で継続して生活を送れるような様々な支援を行う施設です。知っているようでよく知らない老健について、この機会に学んでみませんか？

15:30～

講演② 「フレイル予防体操」

～お家で出来るリハビリ運動～

演者：医療法人社団伊純会 介護老人保健施設スカイ
機能訓練室主任 理学療法士 酒井 康友氏

介護状態やフレイルを予防するために手軽にできる運動をご紹介します。大切なことは“楽しみに繋げて継続していく”ことです。老健で行っている体操やそれ以外の運動も含めて、皆さんで実際に体験してみましょう！

16:20～ 休憩

16:30～

特別講演「フレイル対策で認知症予防」

講師：横浜総合病院臨床研究センター 横浜市認知症
疾患医療センター センター長 長田 乾氏

加齢に伴う体重減少、疲れ易さ、身体活動の低下、歩行速度の低下、筋力低下、低栄養などの変化を「フレイル」と呼びます。フレイルはそのまま放置すれば認知症や寝たきりに陥る可能性が高い反面、適切な治療・介入・支援により健康な状態に復することが可能です。バランスの取れた食事、運動習慣、社会参加などのフレイル対策は認知症予防につながると考えられています。

【後援】 神奈川県、(社)横浜市医師会、(公社)川崎市医師会、(社)横浜市
歯科医師会、(社)横須賀市医師会、日本プライマリ・ケア連合学会神奈川
支部、(公社)神奈川県看護協会 他《順不同》

FAXお申込み

※ ご記入いただいた個人情報につきましては厳正に管理いたします。
※ 本講座に関する連絡・手続き等にはのみ利用し、目的外利用はいたしません。

(ふりがな)

お名前：

※複数名でお申込みされる場合は代表者のお名前

参加者数： 名

※代表者含む

ご住所：〒

ご職業：

ご連絡先 電話： ()

E-MAIL：

送信先 FAX：045-313-2113（神奈川県保険医協会・研究部宛て）