

健康長寿の秘訣！

フレイル予防を学びましょう！

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 栗田 圭一



フレイルは、Frailty(フレイルティ)という英語からつくられた日本語です。これまでは加齢とともに心身が衰えていくことを「虚弱」や「老衰」と呼んでおりました。しかし、近年の研究によって、その仕組みや予防方法がわかってきました。そのようなことから、その知識や考え方を広めていくために「フレイル」という新しい言葉が生まれ出されたのです。日本は世界最高水準の長寿国です。しかし、ただ長生きできるのではなく、健康に長生きできる社会をつくるには「フレイル予防」の知識を広めることが大切です。皆さんも一緒に健康長寿の秘訣「フレイル予防」を学びましょう！

講演概要

1 いつまでも自立した生活を送るための フレイル予防の秘訣

東京都健康長寿医療センター 副院長 フレイル予防センター長 荒木 厚



フレイルは健康と要介護の中間の状態ですが、様々な対策で健康に戻ることができる状態です。フレイルをきたしやすい病気のことや、フレイル健診、フレイル外来、フレイル予防のための食事、運動、社会参加、病気の治療についてお話しします。

2 フレイルの仕組みを知って予防しよう！

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 重本 和宏



フレイルの段階から要支援・要介護状態への進行を防ぐには、運動習慣と社会活動、食事・栄養管理、そして睡眠などの生活機能の維持向上が重要です。最近の研究成果で明らかになったこれらの科学的根拠についてお話しします。

3 おいしく食べてフレイル予防！

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究員 本川 佳子



フレイル予防のための食生活にはたんぱく質の摂取が重要であり、最新の食事摂取のためのガイドラインにも示されています。また単一の食品の摂取ではなく、バランスの大切さも様々な研究でわかってきました。この講演では皆さんの生活に即したフレイル予防のための食生活についてお話しします。

視聴方法

右記のURLをご参照ください。 <https://www.tmghig.jp/research/lecture/gerontology/>
※場合により、動画公開期間を延長することがあります。



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1239)
ホームページ <https://www.tmghig.jp>

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。