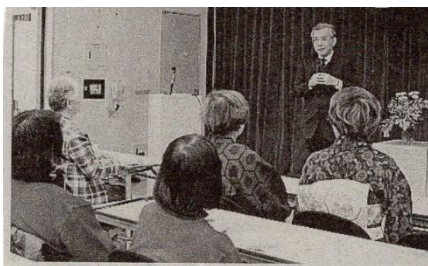


健康寿命延伸・生きがづくり事業「第2回フレイル予防の実践と普及」

平成31年2月4日



「要介護」手前の
虚弱予防を学ぶ
甲府で講演会
県健康生きがづくり
アドバイザー協議会
（沢登京子会長）は4
日、甲府・県立図書館
で、筋力や認知機能な
どが低下した要介護状
態手前の状態「フレイ
ル（虚弱）」の予防法
を学ぶ講演会を開いた
写真。
東京大高齢社会総合

研究機構の神谷哲朗特
任研究員が講師を務
め、加齢に伴う体の変
化や健康長寿に必要な
ことを紹介。高齢者の
実態調査の結果を踏ま
え、「社会性が低下し
たり欠如したりする
と、精神状態が悪くな
る、口腔機能が衰える
など次々と問題が起こ
る」と話した。
日本の高齢化率の推
移予測も提示。「地域
で支え合う力がフレイ
ル予防になる。今のう
ちに人と人のつながり
を多く持つことが大
切」と呼び掛けた。