

健康寿命延伸・生きがいづくり事業
「第2回フレイル予防の実践と普及」

平成31年2月4日



会場 県立図書館・多目的ホール

受付風景

「いつまでも元気であるために
フレイルを知ろう」

講師 神谷先生・楽しく解りやすく講演



活動中



家族の為と自分の為・・・
健康寿命延伸に向けて皆様

～集いの場を、気づきの場に～



**80歳代半ばのアドバイザー・会員3名の
活動紹介**



上・齊藤良子 自彊術山梨県第1号登録者
現在“笛吹市のフレイルトレーナー”として活躍中



上・川村久江 西桂町で大正琴の指導者として
活動中、又織物などの普及に力を注いでいる

山崎さんの作品“塗り絵”

自宅で97歳ころから始める。99歳の今、1日2時間から3時間没頭してすることもある。絵や木彫り細工が得意である。



下・荻野シゲ子 今も現役でいろいろな役員
をしている、手品では山梨県で最高齢者



「要介護」手前の
虚弱予防を学ぶ
甲府で講演会
県健康生きがいつく
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。

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。