

老年学者と学ぶ「健幸長寿」の知恵袋

人生100年時代を楽しく元気に生きるコツ

講座内容

人生100年時代を元気に楽しく過ごすための秘訣を、老年学者の視点からわかりやすく解説します。フレイルやウェルビーイングの基本、簡単な自己チェックに加え、噛む・食べる力の衰えを防ぐ「オーラルフレイル」対策、心と体を動かすコツなどを楽しく学びます。最後は、仲間とともに“あなただけのフレイル予防法”を考えるワークにも挑戦。神奈川県地域実践例も紹介され、実生活に役立つ内容です。高齢者ご本人はもちろん、ご家族や支援者の方にも役立つ内容です。楽しく学びながら、“健幸長寿”と一緒にめざしましょう。

期 間	10月9日～10月30日	受講料	10,000円
曜 日	木曜日	定 員	30名 ※最少催行人数 9名
時 間	13:30～15:00	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	全4回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回資料を用意します。		
備 考	●この講座は10月1日(水)までに中止の連絡が無ければ開催となります。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	10月 9日 (木)	健幸長寿のキーワード：フレイル予防とウェルビーイング これからの人生をより健やかに、幸せに過ごすために。「フレイルって何?」「ウェルビーイングってどういうこと?」老年学の視点から、簡単なフレイルチェックと共に、わかりやすくお話しします。
2	10月16日 (木)	元気の源は“しっかり食べる”から！オーラルフレイルの防ぎかた しっかり食べることは、元気に長生きする秘訣のひとつ。噛む力・飲み込む力の衰え「オーラルフレイル」にも注目しながら、あなたの食べることを応援します。
3	10月23日 (木)	カラダとココロの動かし方：心体活動のすすめ 人生100年時代の身体活動と社会参加を読み解きます。カラダだけでなくココロにも効く“ちょこっと活動”を考えましょう。難しい運動でなくても、毎日のちょっとした動きがフレイル予防になります。笑顔で楽しく取り組みましょう。
4	10月30日 (木)	あなただけのフレイル予防の処方箋を考える これまで学んだことを実践に繋げます。講師や参加者同士で自分に合った「健幸長寿」のヒントを探ります。交流のなかから新しい気づきも生まれるワーク中心の回です。

講師紹介



田中 友規 (たなか ともあき)

東京大学 未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 特任講師

博士(医学・東京大学)、修士(健康マネジメント学・慶應義塾大学)。専門は老年学、老年医学、健康マネジメント学。フレイル予防やデータ活用による健康・介護予防に取り組む。現在は、フレイル予防・評価手法や早期介入、住民主体の健康づくりに関する研究を推進。産官学民連携による地域実証を通じて、科学的根拠に基づく社会提言と実装を行っている。