

大阪体育学会 領域別研究会 「健康領域」研究会のご案内
テーマ：健康加齢を実現するために～フレイル予防がなぜ重要か～

- 1 開催日時：2023年3月4日（土）14時～15時30分
- 2 場所：関西学院大学大阪梅田キャンパス 1408教室

- 3 講師：三宅基子先生

京都先端科学大学健康医療学部健康スポーツ学科 教授

東海大学体育学部卒業後、公益財団法人日本レクリエーション協会入職。10数年勤務した後、George Mason University(VA)Exercise, Fitness and Health promotion 修士課程修了。帰国後大阪府立大学博士課程修了(保健学博士)。大阪YMCA研究所、中高齢者事業推進室において大阪府、東大阪市の介護予防事業に従事。2015年より現職。

【研究会趣旨】

日本人の平均寿命は、男性81.4年、女性87.5年。さらにこの20年間で、100歳以上の長寿者はおおよそ1万人から7万人に増加し、75歳の平均余命は40年前と比較すると男性おおよそ4年、女性では6年長くなっている。これからますます長くなる高齢期をいかに健康で過ごすかが課題である。

加齢とともに心身の機能が低下し生理的予備力が低下する。高齢期は少しのストレスが加わることで機能低下が加速し、生活機能障害に陥りやすくなる“フレイル”状態となることから、フレイルを予防することが健康加齢に結びつく。高齢者のフレイルをどのように予防するのかについて、実践例を通してフレイル予防の重要性を考える話題提供としたい。

- 4 参加費：無料
- 5 申込み：下記のフォームもしくはQRコードからお申込みください。

申込み締切り 2022年3月2日（木）

<https://forms.gle/i4EaTvPeJ5Y3tfyW7>

