

第1回フレイルに立ち向かう会

「フレイルの日」制定記念イベント

主催 スマートウェルネスコミュニティ 協議会

共催 三島市

後援 日本老年学会 日本老年医学会 日本老年歯科医学会

日本サルコペニア・フレイル学会

日時 020年02月09日(日) 13時00分～16時00分

会場 順天堂大学保健看護学部 1F 大講義室 (JR 三島駅徒歩8分)

12時30分～ 受付開始

13時00分～13時05分 開会に当り (フレイル啓発プロジェクト事務局)

13時10分～13時40分 基調講演 「フレイル予防で健幸長寿」
スマートウェルネスコミュニティ協議会理事長
大内 尉義 国家公務員共済組合連合会虎の門病院長

13時40分～14時20分 休憩&フレイルを測ろう
【測定】 体組成測定・歩行センサーによる歩き方チェック
握力測定・片足スクワット測定・ザリッツ
血管年齢・肌年齢測定

14時20分～14時25分 豊岡 武士 三島市長ご挨拶

14時25分～15時25分 フレイルと向き合うために

- 1) サルコペニア予防の筋トレ：つくばウェルネスリサーチ執行役員 塚尾 晶子 先生
- 2) オーラルフレイルについて：東京都健康長寿医療センター専門副部長 平野 浩彦 先生
- 3) モノわずれ対策 : 杏林大学医学部教授 神崎 恒一 先生

15時25分～15時55分 未来講演「健幸都市三島を次の世代へのギフトにしませんか」
スマートウェルネスコミュニティ協議会副理事長
久野 譜也 筑波大学教授

15時55分～16時00分 閉会の挨拶 SWC 協議会理事長 大内 尉義

～ 17時ごろ 各ブースにてフレイル・体力測定など