

# 飯塚市「フレイルの日」記念講演会2022

～ Withコロナ・Afterコロナにおける健幸社会 ～

2月1日はフレイルの日…フレイルの概念、予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的として制定されました

日時

令和4年2月1日(火) 13:00～16:30 (開場12:00)

場所

イヅカコスモスコモン 大ホール 展示ホール  
福岡県飯塚市飯塚14-66

プログラム

入場無料  
申込不要

13:00 開会

13:10 開催市挨拶 飯塚市長 片峯 誠

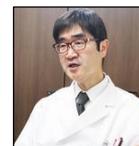
13:20 フレイルの日制定のねらいと SWC動脈硬化予防啓発分科会の紹介  
(コロナフレイル含む)

スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長  
国家公務員共済組合連合会虎の門病院顧問 大内 尉義



13:40 フレイルを測る

日本老年医学会理事長  
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授 秋下 雅弘



14:00 人生100歳時代を元気で生き抜こう！

スマートウエルネスコミュニティ協議会副理事長  
筑波大学 人間総合科学学術院 教授 久野 譜也



休憩

14:40 90歳代でも海外旅行ができる身体を維持できる運動を教えます (実技)  
つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師 塚尾晶子

15:00 健幸都市宣言 フレイルを予防！ 健幸都市推進自治体の首長が飯塚市に集合！  
コーディネーター 大内 尉義 理事長 久野 譜也 副理事長

15:30 フレイルを測ろう！ (展示ホール：飯塚市・企業)

16:30 閉会

information

当日は、Web配信(2部構成)も行います。

1部:講演会  
(13:00～)  
\* Zoom



2部:展示ホール  
(15:30～)  
\* YouTube



共催 (一社)スマートウエルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、  
(一社)日本老年医学会、(一社)日本サルコペニア・フレイル学会、  
福岡県飯塚市、大阪府高石市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町  
兵庫県西脇市、福井県大野市、京都府南丹市、岩手県金ケ崎町



フレイルを予防  
して健康寿命を  
のばしましょう

監修：飯島勝矢 教授  
東京大学高齢社会総合研究機構

## フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



～フレイルを測ろう～（1F展示ホール） 12:00～

各種測定会  
ブース展示

講演会にあわせ、健康情報提供のため、各種測定やブースを展示します。健康グッズのプレゼントも沢山ご用意しています。奮ってご参加ください。

- 簡易フレイルチェック 血管年齢測定 立ち上がり能力テスト  
リアクションタイム測定 体組成測定（健幸ポイント事業）
- ひざ・関節が痛くなる仕組みの説明 景品があたるくじ引き
- オーラルフレイルチェック
- 肩こり・腰痛・目の疲れに関する相談会 接触感染対策啓発
- 給水実験（模型設置） 白内障ゴーグル着用体験
- お悩みの症状にあわせたシップの選び方講座 サポーター試着会
- バンテリンサポーター試着会（サイズの測り方、最適なサイズについて）
- 食事チェック ミルク生活で摂れる栄養素について説明
- メイバランスミニカップの試飲 骨密度測定
- 足形・足のサイズの測定 靴の選び方（つまづきにくい靴について）
- 骨密度・体組成・脳年齢測定の結果をもとにした健康相談  
自宅でできる健康体操の紹介

※内容は一部変更となることがあります。ご了承ください。

## 協力団体

大塚製薬(株)、(株)タニタヘルスリンク、(株)白寿生科学研究所、(株)麻生 飯塚病院、(株)福岡ソフウェアセンター、イオン九州(株)イオン穂波店、(株)新生堂薬局、エーザイ(株)、サンスター(株)、(株)シンコム（補聴器）、ゼリア新薬工業(株)、(株)明治、ユニ・チャーム(株)、アサヒシューズ(株)、キューピー(株)、森永乳業九州(株)、久光製薬(株)、興和(株)

## お問合せ先

飯塚市健幸都市推進課 健幸都市係（穂波支所）

☎ 0948-22-0380（内線2167～2170） 平日 8時30分～17時15分（土・日・祝日を除く）

＜留意事項＞ マスクを必ず着用してご参加ください。

新型コロナウイルス感染の再拡大防止のため、ご協力くださいますようお願いいたします。