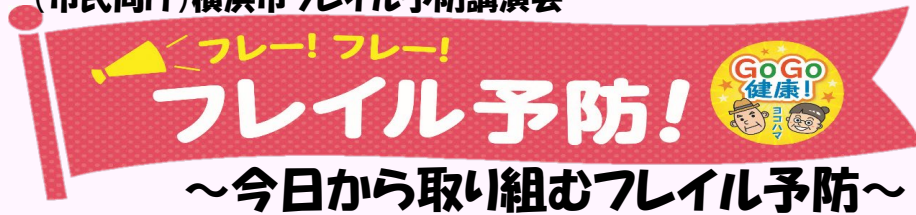


フレイル予防のための 市民向け講演会・医療専門職向けシンポジウム を開催します！！

横浜市民の皆様がフレイル予防について学び、取り組むことができるよう、「(市民向け)横浜市フレイル予防講演会」・「医療専門職のためのフレイル予防シンポジウム」を開催します。

(市民向け)横浜市フレイル予防講演会



横浜市フレイル予防
ロコマーク

普段の生活に取り入れられるフレイル予防のポイントについて、楽しく学ぶ講演会です。
※当日取材を希望される場合は予めお知らせ下さい。

講師：藤原 佳典 先生

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長。東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長併任。北海道大学医学部卒、京都大学大学院医学研究科修了(医学博士)。厚労省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会委員、横浜市フレイル予防検討会座長ほか、多数の自治体の審議会座長を歴任。多世代共生の地域づくり・ソーシャルキャピタルの視点から高齢者の社会参加と介護予防・フレイル予防について実践的研究を進めている。



- 日 時：令和5年1月12日(木)
午後2時30分から午後4時30分まで
- 会 場：関内ホール 大ホール(横浜市中区住吉町4-42-1)
- 対 象：市内在住者 800人(応募者多数の場合は抽選)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講演会を中止または実施方法を見直す場合があります。

- 申込期限：令和4年12月2日(金)必着
- 申込方法：往復はがきに、参加者全員(4人まで)の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、応募して下さい。
12月中旬頃までに結果をお知らせします。
- 申 込 先：(株)テイクフォー 横浜市フレイル予防講演会応募受付係
〒226-0019 横浜市緑区中山5-14-16
- 主催・お問合せ：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
(一部業務を(株)テイクフォーに委託して実施しています)
電話：671-3464 FAX：550-4096
Eメール：kf-chiikihokatsu@city.yokohama.jp



当日はオンライン配信もあります(要事前申込)。
申込方法など、講演会の詳細はこちらから
ご確認ください。

横浜市フレイル予防講演会



「フレール！フレール！フレイル予防！」は横浜市のフレイル予防推進の愛称です。

次ページに続く

住み慣れたヨコハマでいつまでも！
地域包括ケアシステムを支える
医療専門職のためのフレイル予防支援

横浜市民の健康を支える医療専門職の皆様向けに、各分野の専門家が、地域包括ケアシステムの視点も踏まえ、普段の業務に生かせるフレイル予防支援のポイントについて解説します。

日時：令和4年11月27日（日）10時～16時50分

実施方法：オンライン（Zoom ウェビナー）※無料

対象：市内在住・在勤の医療専門職等（職種は問いません）

定員：500名程度（応募者多数の場合は抽選）

申込期限：令和4年11月15日（火）17時受付分まで

主催：横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課

※一部業務を㈱テイクフォーに委託して実施しています。

電話：671-3464 FAX：550-4096 e-mail：kf-chiikihokatsu@city.yokohama.jp

協力：横浜市医師会・横浜市歯科医師会・横浜市薬剤師会・神奈川県栄養士会
神奈川県理学療法士会・神奈川県作業療法士会・神奈川県言語聴覚士会



申込みはこちらから

タイムスケジュール・講師紹介

10時～ 【行政説明】 横浜市のフレイル予防の取組について

10時20分頃～

【基調講演】 地域におけるフレイル予防はこう進める

荒井 秀典 先生

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長
京都大学医学部卒業、京都大学大学院博士課程修了（医学博士）。
日本サルコペニア・フレイル学会代表理事、日本老年医学会副理事長
日本老年学会理事長 日本学術会議第25期会員（第2部、臨床医学委員会）。
専門は老年医学、フレイル、サルコペニア。令和元年より現職。



11時35分頃～

これからの介護予防・フレイル予防における社会参加

藤原 佳典 先生

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター センター長併任。
北海道大学医学部卒、京都大学大学院医学研究科修了（医学博士）。
厚労省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会構成員、横浜市フレイル予
防検討会座長ほか、多数の自治体の審議会座長を歴任。平成23年より現職。



～昼休憩～

13時20分～

高齢期の運動実践の要点-支援者としての視点を踏まえて-

植田 拓也 先生

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 副センター長
北里大学卒業（理学療法士）桜美林大学大学院修了（老年学博士）。
外来、在宅、通所でのリハビリテーション及び介護予防事業に携わり、現在は、
通いの場等の介護予防推進に向けた自治体の支援を実践。平成30年より現職。



14時10分頃～

介護予防・フレイル予防におけるオーラルフレイル

平野 浩彦 先生

東京都健康長寿医療センター 病院：歯科口腔外科部長
研究所：自立促進と精神保健研究チーム研究部長
日本大学松戸歯学部卒業。医学博士。
日本老年学会理事、日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本老年歯科医学会
理事・専門医・指導医・摂食機能療法専門歯科医師。令和4年より現職。



15時10分頃～

介護予防・フレイル予防における低栄養予防

田中 和美 先生

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授
神奈川県立保健福祉大学大学院修士課程修了（栄養学）
共立女子大学大学院博士後期課程修了 博士（学術）。
厚労省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会構成員等、厚労省の検討会
等に多数参画。大和市健康づくり推進課等を経て、平成30年より現職。



16時00分頃～

多病・多剤処方とフレイル予防

石崎 達郎 先生

東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長
筑波大学客員教授、帝京大学客員教授併任。
帝京大学医学部卒、帝京大学大学院修了（医学博士）、ハーバード大学公衆
衛生大学院修了。厚労省高齢者の保健事業のあり方検討WG構成員等、各種
委員会に多数参画。社会医学系指導医・専門医。平成23年より現職。



次ページに続く

【参考】

フレイルとは



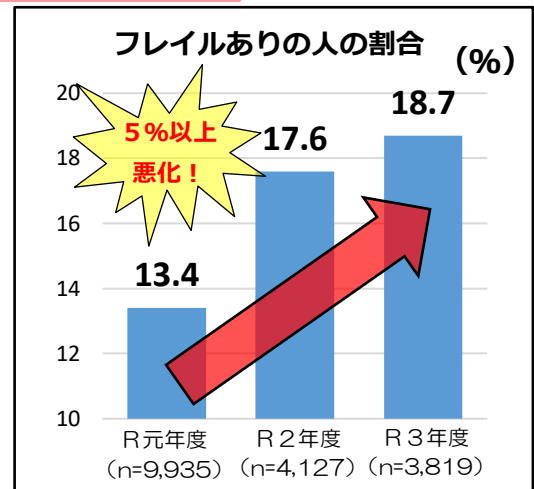
フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

つまり、フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”といえます。また、フレイルに早く気づいて予防することで、**状態の維持・改善が期待**できます。

横浜市では、コロナ禍でフレイルの人が増えています！

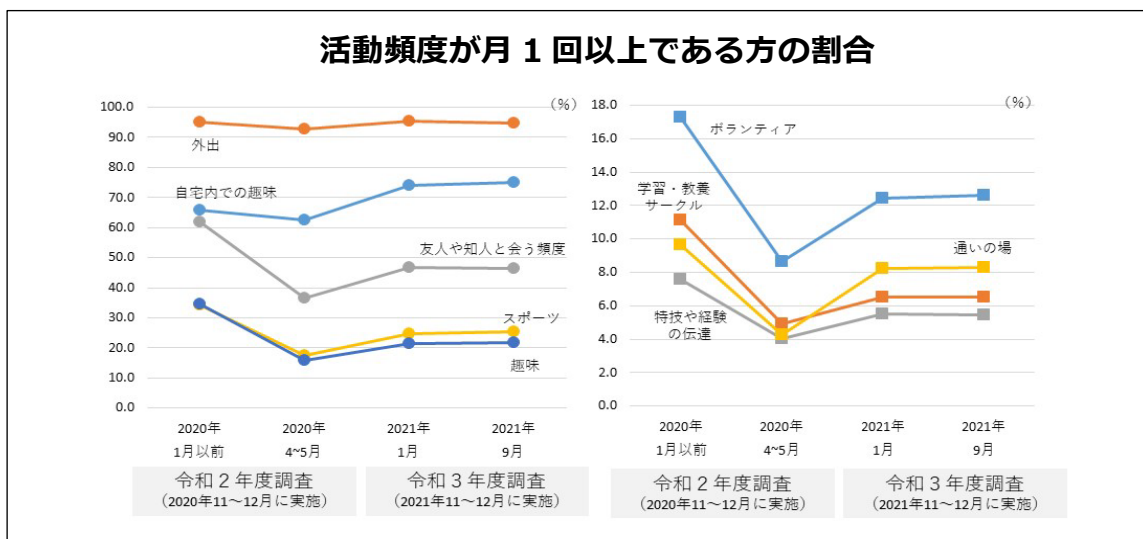
令和元年度から3年度までの3年間、横浜市の65歳以上の高齢者に対してアンケート調査を行ったところ（※）、要支援・要介護認定を受けておらず、介護や介助が必要ではないと答えた方のうち、**フレイル**であると判断された人の割合が、**5%以上増加**していることがわかりました。

※横浜市では、市内在住の要介護認定（要支援を除く）を受けていない65歳以上の高齢者の方を対象に、暮らしぶりや健康状態等についてお尋ねする「健康とくらしの調査」を、2013年から、一般社団法人 日本老年学的評価研究（JAGES）機構と共同で実施しています。



なぜコロナ禍でフレイルが増えるのでしょうか

コロナ禍による外出の自粛や運動不足、人との交流の減少などによって、筋力低下による転倒・骨折や認知機能の低下など、フレイル状態等の要支援・要介護になる危険性が高まる状況に至ることを、新型コロナウイルス感染症の「健康二次被害」と呼びます。前述の調査でも、横浜市の高齢者において、特に人との交流を伴う活動が減少していることが分かっており、フレイルの増加に影響を与えていることが考えられます。



フレイルを予防するには

フレイルに至るまでには、からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合っています。

小さな変化に気付き、早い段階から**フレイル予防の4つの柱「運動・口腔（お口）のケア・栄養摂取・社会参加」**の取組を、日常生活の中に**一体的に取り入れる**ことが大切です。



横浜市オリジナル フレイル予防リーフレットのご案内

横浜市では、横浜市民の皆様が、毎日の生活の中でフレイル予防に取り組むことができるよう、フレイル予防の有識者や介護予防の関係者の皆様と協力し、横浜市オリジナルの「フレイル予防リーフレット」を作成しました。

区役所、地域ケアプラザ等で配布しているほか、横浜市のホームページ「元気なうちから介護予防」からダウンロードすることができます。

個人で使用していただくことはもちろん、自治会・町内会や有志の集まり等での健康づくり・介護予防の活動や、医療・福祉等の専門職の皆様にもご活用いただけるリーフレットです。ぜひ、ご活用下さい。



横浜市ホームページ
「元気なうちから介護予防」

元気なうちから介護予防

お問合せ先

健康福祉局地域包括ケア推進課長 鴨野 寿美夫 Tel 045- 671 - 2439