

高齢期の豊かなくらしセミナー

あなたは大丈夫?! フレイル(虚弱)の予防

加齢に伴い、だんだん体力は衰えていき、何をしてもめんどろになります。
まだ介護は受けていないけれども、健康である状態とも言えません。
この高齢者の身体や認知の機能が低下した虚弱状態を「フレイル」と言います。
フレイルとは、海外の老年医学の分野で使われている「Frailty」で、
日本語では「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などと訳します。
対策をとれば再び元気な状態に戻ることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

講師



プログラム

● 基調講演

「フレイル予防と地域包括ケア」

桜美林大学大学院教授 白澤 政和

○ フレイル予防運動

● シンポジウム

「あなたは大丈夫?! フレイル予防」

白澤 政和 など

予防が大切!



しらすわまさかず

白澤 政和

桜美林大学大学院老年学研究科教授

日本で最初にケアマネジメントを提唱し、在宅介護支援センターの創設や介護支援専門員の創設にかかわる。現在、個人支援のケアマネジメントと地域支援の一体化を進めている。1994年に大阪市立大学生活科学部人間福祉学科教授、2011年には大阪市立大学名誉教授に就任し、現在は桜美林大学大学院老年学研究科教授を務める。

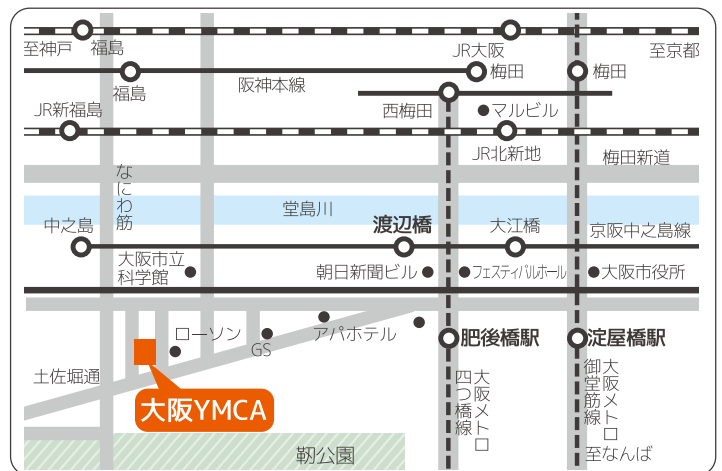
2018年 9月16日(日)

13:00~15:30

大阪YMCA会館2階・ホール

大阪市西区土佐堀1丁目5-6 TEL 06-6441-0893

定員 300人(先着順) 参加費 1,000円(当日会場で)



- ・大阪メトロ四つ橋線「肥後橋」駅3号出口から徒歩5分
- ・大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅4号出口から徒歩12分
- ・京阪本線・中之島線「渡辺橋」駅7番出口から徒歩11分

お問い合わせ

朝日新聞厚生文化事業団「くらしセミナー」係

〒530-8211大阪市北区中之島2-3-18 電話 06-6201-8008 ファクス 06-6231-3004

E-mail kurashi@asahi-welfare.or.jp

主催 大阪YMCA

朝日新聞厚生文化事業団

■ プログラム

13:00～13:40 **基調講演「フレイル予防と地域包括ケア」**

白澤 政和 (桜美林大学大学院老年学研究科教授)

13:40～13:50 **フレイル予防運動**

新野 弘美 (帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科専任講師)

休 憩

14:00～15:30 **シンポジウム「あなたは大丈夫?!フレイル予防」**

コーディネーター: 白澤 政和

パネラー: 山口 宰 (社会福祉法人光朔会オリンピック常務理事/神戸国際大学経済学部准教授)

三宅 基子 (京都学園大学健康医療学部健康スポーツ学科准教授)

重信 直人 (大阪YMCA職員/日本介護予防指導者協会事務局長)

■ 講師・パネラーのご紹介

新野 弘美

帝塚山学院大学人間科学部
食物栄養学科専任講師

関西医科大学大学院修了。医学博士。30年にわたりエアロビクス、運動指導者の育成に関わる。保有資格は、健康運動指導士、心理相談員、第一種衛生管理者、JAF A GFIディレクター&エグザミナー、米国NLP協会トレーナー、ICC協会認定国際コーチ、ジャイロキネシストレーナー、レクリエーションインストラクター、障害者スポーツ指導員ほか

山口 宰

社会福祉法人光朔会オリンピック常務理事
神戸国際大学経済学部准教授

2002年大阪大学人間科学部卒業。同大学大学院に進学し、認知症ケアに関する研究を行う。
02年より1年間、ヴェクショー大学看護福祉学部(スウェーデン)に留学。
04年より高齢者総合福祉施設オリンピック兵庫館長、11年より現職。
大阪大学・和歌山県立医科大学・神戸松蔭女子学院大学などで講師を務めるほか、福祉サービス経営や人材育成に関するコンサルティングも行う。
博士(人間科学)

三宅 基子

京都学園大学健康医療学部
健康スポーツ学科准教授

東海大学体育学部社会体育学科卒。
ジョージメイソン大学大学院レクリエーション・健康・観光学研究科修了。保健学博士(大阪府立大学)。
1988年公益財団法人日本レクリエーション協会入職。2007年公益財団法人大阪YMCA研究所兼中高齢者事業推進室研究員。京都府立医科大学研究員を経て15年より現職。京都府レクリエーション協会理事。亀岡市地域保健福祉計画および亀岡市社協地域福祉活動計画策定委員。亀岡市民生委員推薦会委員

重信 直人

大阪YMCA職員
日本介護予防指導者協会事務局長

入職後、一貫して青少年や成人を対象とする社会教育事業に携わる。2005年大阪府地域福祉推進財団、大学、医療関係者とともに介護予防事業に対応できる人材の育成を目的に日本介護予防指導者協会の創設に携わる。
現在、Y M C Aで中高齢者の生涯学習事業の運営とともに府下市町村、台湾、韓国、中国におけるフレイル予防普及啓発に携わる。

■ 参加申込書

ご記入の上、このままファクスで送信してください。

FAX 06-6231-3004

ふりがな		性別	男・女	年齢	歳
氏名					
住所	〒	職業	電話	()	
ふりがな		性別	男・女	年齢	歳
氏名					
住所	〒	職業	電話	()	

ホームページ、Eメール、
はがきでもお申し込み
できます。

ホームページ <http://www.asahi-welfare.or.jp>

Eメール kurashi@asahi-welfare.or.jp

はがき 〒530-8211 (住所不要) 朝日新聞厚生文化事業団「くらしセミナー」係

今後、主催者からの情報が不要な方は
チェックを入れてください。

※後日、聴講券を送付しますので、当日ご持参ください。