

講演抄録

『「フレイル」ってご存じですか?』

三豊・観音寺市医師会 理事 小野 克明

フレイルは加齢に伴う予備能力の低下のため様々なストレスに対する抵抗力・回復力が低下した状態のことで、身体的、精神・心理的、社会的な問題を重複しやすい状態です。簡単に言うと、「〇〇だけど年だからね～」という状態です。でも、みなさんここで「年だからしかたないね～」とあきらめてはいけません。もったいないです。フレイルは放置すると介護が必要になったり、健康寿命が短くなったりしますが、しっかり対策すれば健康な状態にもどる事ができると言われています。食事や運動は当然大切ですが、趣味や習い事などをする事やボランティア活動をする事などもフレイルからの回復に役立つことが知られています。若い時と同じやり方である必要はありません。少し時間はかかるかもしれませんが、現在の状態から無理なく上手に元気になれるんです。その方法や考え方について、「サルコペニア」「メタボ」などとともに御紹介したいと思います。

ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 案内図

観音寺市観音寺町甲1186-2 Tel 23-3939



お問い合わせ 三豊・観音寺市医師会事務局 ☎(0875) 62-2211

第33回 健康教育講演会

すこやかに生きるために

— 筋肉は裏切らない、しっかり鍛えて健康長寿 —

第I部 講演

『「フレイル」ってご存じですか?』

講師 三豊・観音寺市医師会 理事

小野 克明

第II部 講演

写真・録画・録音等禁止

『健康寿命を延ばす!カラダづくり~みんなで筋肉体操~』

講師 順天堂大学大学院

スポーツ健康科学研究科 前任准教授

谷本 道哉

とき 令和5年9月2日(土)

開場 午後1時30分

開会 午後2時 閉会 午後3時55分

ところ ハイスタッフホール 大ホール
(観音寺市民会館)

入場無料、尚新型コロナウイルスの感染状況により、入場人数を制限または、開催中止させて頂く場合があります。

TEL. 0875 (23) 3939

主催 / 一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

後援 / 香川県医師会・観音寺市・三豊市

ごあいさつ

平成元年から始まりました健康教育講演会は、毎年多くの市民の皆様のご参加を頂き、観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援のもと、地域住民の方々に健康に関する情報をお伝えする三豊・観音寺市医師会の大きなイベントとして開催してまいりました。コロナ禍のため、令和2年、3年は開催を断念致しましたが、昨年より再開することが出来ました。昨年は、特に脳に焦点を当てた講演会を企画させて頂き、脳の色々な不思議な仕組みを知る機会となりました。

今年度は、長期のコロナ禍で外出の機会が減り、筋力の衰えを感じておられる方々も多いかと思いますので、「筋肉を鍛える」に着目し、健康教育講演会を開催する運びとなりました。加齢や運動不足からの筋肉量の低下は、体力の低下のみならず認知力の低下にも影響すると言われていています。筋肉は何歳からでも鍛えることが可能と言われていています。サルコペニア（加齢に伴う筋萎縮）の予防のためにも、この度の健康教育講演会にご参加頂き、健康長寿のヒントを得て頂ければと思います。

第I部では、三豊・観音寺市医師会理事の小野克明先生から、フレイル予防についてお話を頂く予定です。フレイルとは「身体の虚弱」「こころ / 認知の虚弱」「社会性の虚弱」の3つの要素を持っています。体を鍛え、社会との関わりを持ち、前向きに生きていくことでフレイル予防を図って頂ければと思います。

第二部では、順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授の谷本道哉先生に、健康長寿のために、日頃から体、特に筋肉を鍛えておく重要性についてご講演を頂く予定です。谷本先生は、NHKをはじめとしたTV出演も多く、「筋肉体操」で有名な先生です。先生のような逆三角形の体づくりはなかなか難しいと思いますが、一般の方々にも可能な「筋肉の体操」についてご講演を頂ける予定です。

健康長寿に繋がる大変興味深いお話をお聞かせ頂けるものと思いますので、皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶（午後2時） 國土修平（三豊・観音寺市医師会 会長）

来賓挨拶

第I部 講演（午後2時10分～午後2時30分）

進行 山田大介（三豊・観音寺市医師会 理事）

『「フレイル」ってご存じですか？』

講師 小野克明（三豊・観音寺市医師会 理事）

司会 安東正晴（三豊・観音寺市医師会 副会長）

休憩（午後2時30分～午後2時45分）

第II部 講演（午後2時45分～午後3時45分）

進行 高島誓子（三豊・観音寺市医師会 委員）

『健康寿命を延ばす！カラダづくり～みんなで筋肉体操～』

講師 谷本道哉（順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授）

司会 平林浩一（三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会謝辞（午後3時45分） 山地博文（三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会（午後3時55分）

要約筆記 NPO法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科

先任准教授

谷本道哉 紹介



【経歴】

1972年生まれ 静岡県出身
大阪大学工学部卒業。
東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。
博士（学術）。
国立健康・栄養研究所 特別研究員、
東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、
近畿大学を経て、現職。
専門は筋生理学、身体運動科学。
NHK「おはよう日本」「ガッテン!」、
NHK Eテレ「名作ホスピタル」、
フジテレビ「ホンマでっか!? TV」などで
運動の効果をわかりやすく解説している。

【著書】

「動的ストレッチメソッド」
（サンマーク出版）
「35歳からのカラダルール BOOK」
（ベースボール・マガジン社）
「スポーツ科学の教科書」
（岩波ジュニア新書）
「学術的に「正しい」若い体の作り方」
（中公新書ラクレ）

など多数