



医療法人社団 黎明会 定期勉強会のご案内

なぜ老いる？ ならば上手に老いるには —フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり—

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢

※略歴・講演要旨は別途でお渡しいたします。

開催日：平成31年3月6日（水）

時間：19:00～21:00

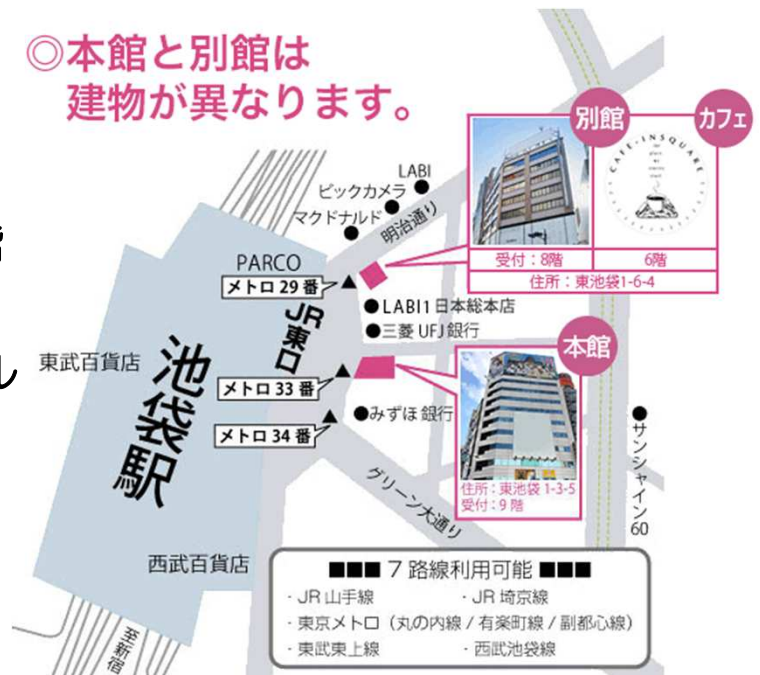
場所：アットビジネスセンター
別館7階

所在地：東京都豊島区東池袋1-6-4
伊藤ビル

参加費：無料

※当日は軽食を用意しています

◎本館と別館は
建物が異なります。



[お問合せ先] 黎明会本部 担当 飯島

TEL 03-3984-0156 FAX 03-3984-0230

FAX 03-3984-0230

黎明会本部 宛

3月6日(水) 『 なぜ老いる？ ならば上手に老いるには 』
—フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり—
参加希望します。

ご勤務先	
勤務先 電話番号	()
参加者氏名(職種)	()
※参加されるすべての方の お名前をご記入ください。	()
	()
	()
	()
	()

※お申込み後のキャンセルは、お手数ですがご一報をお願いいたします。

当日連絡：080-6889-6186 飯島

申し込み締め切り日
2月28日(木)

飯島 勝矢 (いいじま かつや)

医師 医学博士

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授



【略歴】

1990年 東京慈恵会医科大学 卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科 入局、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 助手、同講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より現職の東京大学高齢社会総合研究機構教授。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員にも就任。

厚労省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員、厚労省「全国在宅医療会議」構成員、「認知症対策官民連携実証プラットフォームプロジェクト」等の有識者メンバー、他

【専門】 老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）

特に、長寿社会に向けたまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究、在宅医療介護連携、多職種連携教育や大学卒前教育

【近著】

「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」 (クリエイツかもがわ)

「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」 (KADOKAWA)

「健康長寿 鍵は“フレイル” 予防 ～自分でできる3つのツボ～」 (クリエイツかもがわ)

「オーラルフレイル Q&A—口からはじまる健康長寿—」 (医学情報社)

なぜ老いる？ ならば上手に老いるには

ーフレイル予防を通じた健康長寿のまちづくりー

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢

老いは避けられないと言われているなかで、いつまでも自立して元気にい続けるために、一体どのように気をつけなければならないのか。そこで、我々は「フレイル（虚弱）」という新概念を構築し、予防施策にも新しい風を入れようとしている。ヒトは自然の老いのなかで「健康⇒フレイル（虚弱）⇒要介護⇒終末期⇒看取り」という一連の流れを辿っていく。このフレイルは健康と要介護の中間の状態（時期）であり、自分の気づきや努力および適切な介入により様々な機能を戻すことができる可逆性がある時期である。しかも、身体的フレイルだけではなく、精神心理的フレイルや社会的フレイルなど、多面的な要因が負の連鎖となって虚弱化が進行し自立度を低下させてしまう概念である。

そのフレイルの最大なる要因として、栄養の低下や偏りを基盤として進行するサルコペニア（筋肉減弱）が大きな課題であり、そこには原点である「食～栄養管理」を改めて国民に意識変容を促す必要がある。さらに、新概念「オーラルフレイル」を立ち上げ、国民へのお口の健康リテラシーを高めさせ、口腔機能の維持向上にも新しいパラダイム転換を狙っている。低栄養予防も大きな軸の一つとしたこのフレイル対策を国家戦略として位置づけ、高齢期において従来のメタボ概念（カロリー制限）からフレイル予防（カロリー摂取）へと上手く切り替えさせたい。すなわち、『しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加を高く保つ！』という基本的な概念を再認識し、国民自身の生活に改めて反映し直すことが鍵となる。従来の介護予防事業からさらなる進化を遂げる必要がある現状を踏まえ、そこにはフレイル予防につながる「3つの柱（栄養（食と口腔）・運動・社会参加）」をいかに三位一体として国民に気づき・自分事化させることが求められる。すなわち、フレイル予防とは、行政改革も行いながら、専門職および市民がともに加わりながら推し進めていく、まさに「まちづくり」そのものである。本講演では、フレイル概念の狙いと見据える方向性を概説し、さらにこのフレイル対策を国家プロジェクトとして位置づけ、最新エビデンスを盛り込んだ全国展開中の市民主体のフレイル予防地域活動などにも言及し、国民への新たな予防施策アプローチを一緒に考えたい。