

あなたは大丈夫？フレイル予防講座



加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	2回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

フレイル予防

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

学習編

- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

第二回 テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

フレイル予防

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
女子栄養大学 地域保健・老年学研究室教授 新開省二
特定社会保険労務士/年金アドバイザー 津坂直子
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

実践編

- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える

