



学校法人佑愛学園

愛知医療学院短期大学

後援：清須市（官学連携事業）

市民公開講座のご案内

# コロナ禍における フレイルを予防する活動と社会参加

～人生100年時代における健康寿命を延ばすために～



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

先着30名

参加費**無料**

R3 11月14日(日)

午前10時30分～12時

愛知医療学院短期大学



講師

ハマダ コウスケ  
**濱田 光佑**

愛知医療学院短期大学 リハビリテーション学科  
理学療法専攻 助教(理学療法士)  
清須市(官学連携事業)清須市びげんき大学 講師

2014年に日本老年医学会が概念を提唱した「フレイル」をご存じでしょうか。フレイルとは加齢等に伴う心身の変化により健康障害に対する脆弱性が増加した状態を指します。近年、コロナ禍の影響で人との繋がりや社会参加の減少が懸念されており、フレイルのリスクが増加していることが指摘されています。人生100年時代と言われる昨今、フレイルを予防し健康寿命を延伸することは、自分らしい充実した人生を送る上で欠かすことができません。本講義では、フレイルの基礎知識から最近の知見、コロナ禍との関連を紹介し、明日から役に立つフレイル予防や対策についてお話させていただきます。



〈申込方法〉  
左記QRコードより  
申し込みください。

<https://forms.gle/viewtgKz4msEj4A9A>  
※社会情勢によりオンライン講座  
になる場合があります。



● お問合せ先

TEL. **052-409-3311**

〒452-0931 愛知県清須市一場519番地