

演題

“フレイル” 予防で 健康長寿と幸福長寿の 両立を目指そう

講師

飯島 勝矢 (いいじま かつや)

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・
未来ビジョン研究センター 教授



年齢を重ね、心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルの兆候に早めに気づき、予防に取り組むことで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることで、自立して生活できる期間＝健康寿命を延ばすことができます。

フレイル予防の第一人者である飯島先生にご講演いただき、新しい知見を得ることで、皆さまの毎日がより一層、生き生きとしたものになれば幸いです。

皆さまのご参加をお待ちしております。

プロフィール

■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 東京大学高齢社会総合研究機構教授、2020年より現職。2022年 内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員。

■専門

老年医学、老年学(ジェントロジー：総合老年学)、特に健康長寿実現に向けた超高齢社会の総合まちづくり、フレイル予防研究 など

■近著

『在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策』(KADOKAWA、2020年)、『東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣』(KADOKAWA、2018年)、『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、2018年)など多数