

生涯を通してのフレイル予防

—子どもからのフレイル予防と継続プログラムの作成—

基調講演・演習 **フレイル予防・改善、フレイルチェック**

講師：田中 友規先生

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員

講 義 **フレイル予防に向けた継続プログラム**

講師：萩 裕美子先生 東海大学大学院 体育学部教授

2019年8月24日(土)・25日(日)

会場：女子栄養大学駒込キャンパス 小講堂(予定)

○シンポジウム

地域・職域・学校における実践報告

シンポジスト(地域)：中嶋 研二先生

NPO法人ホリスティック健康マイスター協会理事長
実践健康教育士

シンポジスト(職域)：吉澤 裕世先生

東京女子医科大学看護学部地域看護学講師

シンポジスト(学校・子ども)

：江向 真理子

「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」講師
実践健康教育士

○講話：ワークショップの進め方

○ワークショップ：フレイル予防改善のためのプログラムの作成

○発表・総括：各グループ

実践活動の紹介

子どもから高齢者まで地域・職域・学校で展開されるフレイル予防のための実践活動について紹介する。

ワークショップ

グループワークで他者の意見を傾聴し、情報共有を通してフレイル予防のために必要な健康教育の展開を学習し合う。

問合せ・申込先 裏面をご参照下さい。

主催：特定非営利活動法人日本健康教育士養成機構
後援：一般社団法人日本健康教育学会、健康教育士の会

女子栄養大学駒込キャンパス



駒込キャンパス
所在地 〒170-8461
東京都豊島区駒込3-24-3
JR山手線・東京メトロ南北線
駒込駅徒歩3分

セミナーの概要

フレイル (Frailty) とは、身体的、精神的、社会的に問題を抱える虚弱な状態のことです。現在、高齢者を対象としたフレイル予防の保健事業が展開され始めました。自立している高齢者が要介護状態にならないような予防対策です。フレイルのなかの、身体面では、筋肉の減少 (サルコペニア)、運動器の不調が問題で、運動・栄養面が課題です。社会面では、社会活動への参加や人との交流が関わります。精神面では、趣味・学習・保健などの自己啓発です。今回は、フレイル予防を子どもの頃から考えようということと、フレイル予防意識と行動をいかなる年齢からでも「継続する」ことを目標にすることです。そこで、学校・職域、地域でのフレイル予防に向けた継続プログラムを目標に、参加者ご自身や周囲の方々の方々の経験から学び合いを深めていきたいと思います。

第1日目：8月24日 (土) (予定)

10：00～10：10 挨拶・オリエンテーション
 10：10～11：10 基調講演 質疑応答
 11：10～12：10 演習：フレイルチェック
 12：10～13：00 昼食 (24日 松柏軒弁当 希望者のみ)
 13：00～14：00 講義：フレイル予防プログラムの実際
 14：10～16：30 シンポジウム (40分*3名・ディスカッション)
 16：40～17：00 ワークショップの進め方
 17：20～19：20 懇親会 (女子栄養大 松柏軒レストラン)

第2日目：8月25日 (日) (予定)

9：50～10：00 オリエンテーション
 10：00～12：00 ワークショップ：フレイル予防継続のためのプログラムの作成
 12：00～12：50 昼食 (各自持参)
 12：50～13：50 ワークショップ発表準備
 14：00～15：30 グループ発表・質疑応答
 15：40～16：00 総括
 16：00～16：30 閉講式 (修了証書授与・写真撮影)

【募集人数】 100名 (定員になり次第締切とさせていただきます)

【受講料】 11,000円 (参加費、資料代含) 1日のみ受講 7,000円 懇親会参加費 5,000円 (松柏軒)

NPO 法人日本健康教育士養成機構社員および資格取得更新者、一般社団法人日本健康教育学会会員は 8,000円 (参加費、資料代含) ◎1日のみ受講者 5,000円

学生受講料 (学生証提示) 6,000円 (参加費、資料代含) 1日のみ 3,000円

【認定単位】 実践健康教育士・(専門・実践)健康教育士更新単位：4単位を認定(2日間)

*健康運動指導士、健康運動実践指導者更新単位 (認定番号 196582) 講義：4.2単位 実習：6.3単位 (2日間)

【各種更新をご希望の方は、事前にメールまたはお電話にて当事務局にお問い合わせ下さい】

【留意事項】 当日は参加者の受講状況等写真撮影をさせていただきます。参加申込 **〻** 切 8月9日 (金)

ふりがな 氏名	ご参加の日程等に○印を付けてください。 参加日： a. 両日 b. 1日目のみ c. 2日目のみ 昼食 8月24日のみ： a. 希望 (¥1,000 税込) b. 不要 懇親会： a. 参加 b. 不参加
所属 (勤務先) 他	所属： 下記の該当するところに○印をつけてください。 健康教育士、医師、看護師、保健師、養護教諭、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士、社会福祉士、理学療法士、介護士、健康運動指導士・健康運動実践指導者 (登録番号記載：) 労務担当者、学生、教員、その他 ()
ご連絡先	勤務先・自宅 (どちらかに○をしてください。個人情報の取り扱いには厳重に配慮いたします) 住所〒 TEL : FAX : E-mail : (必ずご記入ください。メール通信を差し上げます)

【申込・振込先】 〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21 女子栄養大学 発育健康学研究室 特定非営利法人 日本健康教育士養成機構
 研修担当：須賀、高橋 ★お申し込みはできるだけ、E-mail またはホームページよりお申し込み下さい。TEL049-283-2317

郵送でもお取り扱いいたします。E-mail: npohe@eiyo.ac.jp

振込先： ゆうちょ銀行 口座番号 記号 10100 62691281 加入者名： 特定非営利活動法人日本健康教育士養成機構

オンライン申し込みはこちらからどうぞ