

# 地域で取り組もう!フレイル予防

～コロナ禍でもつながる健康な暮らし～

10月9日(土) 13:30～15:40 (開場13時)

ふれあいホール(けやきプラザ2F) **無料・手話通訳付**

新型コロナウイルス感染症は高齢者の生活に大きな変化をもたらしました。感染を恐れて家に閉じこもることで生活不活発とともに人とのつながりが減り、筋力の低下、認知機能の低下、免疫力の低下など、フレイル化(虚弱化)をもたらしていると言われます。ポストコロナの時代、フレイル予防につながる地域での取り組み、持続可能な地域の居場所づくりとは? 東京大学の研究機関でフレイルについて研究するとともに、地域でのフレイル予防に取り組む孫さんを講師にお招きし、お話を伺います。健康寿命は伸ばせます。ぜひお聞きください。



## 【講演会講師】

東京大学高齢社会研究機構、未来ビジョン研究センター  
特任講師

ソン ボーキョン  
孫 輔 卿 さん

2005年東京大学医学系研究科博士課程修了(医学博士)後、同大学医学部附属病院の特任研究員を経て、2015年東京大学高齢社会総合研究機構特任助教、2020年より現職。専門は老年医学、老年学。関心は、健康増進・フレイル予防のまちづくり、高齢者の転倒/骨折、性差。

## 【ピアノ演奏と歌】

とりやべ ゆみこ  
鳥谷部 由美子 さん



我孫子市岡発戸生まれ。お父様はプロゴルファーの林由郎氏。生家に來られた藤山一郎氏に「ピアノはカンで弾きなさい」と言われた。いつでも楽譜なしでリクエストに応じられるのはこの一言があったからとのこと。日頃からボランティアをし、音楽で皆さんを元気づけています。じっくりとお楽しみください。

定員: 先着250名 申し込みは不要。直接会場へ。 \*マスク着用、感染対策実施中\*

問合せ: 高齢社会への対応を探る会 ☎ 04-7139-6219 (佐竹)、04-7105-5292 (加藤)

会場: ふれあいホール(けやきプラザ2F) 我孫子駅南口下車 徒歩1分

主催: 我孫子市 企画運営: 高齢社会への対応を探る会