

## コロナに負けるな！フレイルの日記念講演会 2021

主催 スマートウエルネスコミュニティ協議会 日本老年学会 日本老年医学会  
日本サルコペニア・フレイル学会  
共催 高石市  
日時 2021年02月01日(月)13時00分～16時30分  
会場 アプラたかいし

### フレイルの日記念講演会

13時00分～13時10分 高石市 阪口市長ご挨拶

13時10分～13時30分 講演1. フレイルの日制定の意義 –フレイル予防で健幸(康)長寿–  
スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長  
国家公務員共済組合連合会虎の門病院顧問 大内尉義

13時30分～13時50分 講演2. フレイルを測ろう(オーラル・フレイル含む)(仮題)  
日本老年医学会理事長  
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授 秋下雅弘

\*\*\*\*\* 休憩 \*\*\*\*\*

14時30分～14時50分 講演3. 人生100歳時代を元気で生き抜こう!  
スマートウエルネスコミュニティ協議会副理事長  
筑波大学 人間総合科学学術院 教授 久野 譜也

14時50分～15時10分 90歳代でも海外旅行ができる身体を維持できる運動を教えます  
つくばウエルネスリサーチ取締役 塚尾晶子

15時10分～15時30分 講演4. With コロナ時代のフレイル予防  
日本老年学会/日本サルコペニア・フレイル学会 理事長  
国立長寿医療研究センター理事長 荒井秀典

15時30分～15時45分 フレイルを測る  
阪口市長 ザリツツチェック

\*\*\*\*\* 休憩 \*\*\*\*\*

15時55分～16時30分 パネルディスカッション 司会 大内尉義 久野譜也  
パネラー: 秋下雅弘 荒井秀典 塚尾晶子 阪口市長