



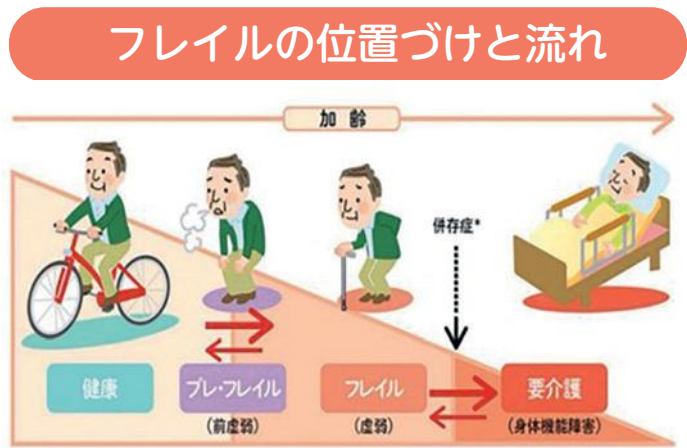
新年あけましておめでとうございます。  
 本年もフレイル予防で皆様が健幸な1年となりますように  
 ～フレ！フレ！フレイル予防で健康長寿！！～



# フレイルってご存知ですか？

「フレイル」は、2014年に「虚弱(きょじゃく)」を表す英語「frailty(フレイルティ)」を語源として、日本老年医学会が、加齢により筋力や活力が衰えた状態のことを、「フレイル」という概念で提唱し、普及に努めてきました。

「フレイル」は、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われ、多くの高齢者がフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。



講演会に参加された方は体験できます♪

## 脳年齢測定

### 【測定時間】

- ① 9:00 ~ 9:45
- ② 講演終了後 ~ 13:00



座って  
安全！  
健幸体操

飯塚市運動指導員の清水高志による

## 健幸体操 寒さを吹き飛ばそう



参加して頂いた方には記念品(エコバック)進呈(数に限りがあります)

いづか健幸ポイント付与対象事業



問合せ 飯塚市 高齢者支援課 ☎0948-22-5500(内線: 1142)

# 飯塚市フレイル予防講演会のお知らせ

人生100年時代を元気で乗り切るために  
～フレイル予防はまさにまちづくり～

フレイル予防の第一人者である

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 飯島 勝矢氏



日時 令和7年2月9日(日)

- 9:00 受付開始・脳年齢測定(無料)開始
- 10:00 飯島教授 講演会
- 11:20 座って安全! 健幸体操
- 11:30 飯塚市フレイル予防サポーターによる発表
- 12:00 閉会

場所 イイツカコスモスコモン  
中ホール  
(飯塚市飯塚14番66号)

入場無料・申込不要

～飯島 勝矢教授ご紹介～

飯塚市では飯島方式のフレイルチェックを導入しており、飯島教授が開発した自分の健康状態を知ることができる「フレイルチェックシート」は、全国で導入されています。

飯島教授からのメッセージ

いつまでも自立した日常生活を送るという健康長寿も重要であるが、同時にウェルビーイングも兼ねた「幸福長寿」も実現したい。フレイル概念を改めて再考すると、自ずとフレイル予防の取り組みの重要性および自分の日常生活を多面的に一工夫(ちょい足し)していくべき重要ポイントが分かってきます。フレイル予防はまさに「まちづくり」そのものであり、産官学民協働での新たなチャレンジといっても過言ではありません。本講演で一段上の自分を目指してみましよう!