

みんなで作ろう！長く元気で地域包括ケアシステム！！

# なぜ老いる？ならば上手に老いるには！！

健康長寿のための貯筋<sup>\*\*</sup>～今から始めるフレイル予防～

日時 平成31年 2月16日 (土)

13:30～15:30 (開場12:30)

場所 長崎原爆資料館ホール 長崎市平野町7番8号  
(長崎原爆資料館 地下1階)

「指輪っか」の  
使い方は？



## 講師 飯島 勝矢 氏

東京大学高齢社会総合研究機構教授

一億総活躍国民会議の有識者民間議員

【主な社会活動】

NHK「ためしてガッテン」“究極の寝たきり予防法”

NHK「きょうの健康」“筋肉の老化”

文藝春秋“フレイル予防”で老けない体になる”

※フレイルとは、加齢に伴い「筋力」「認知機能」「社会とのつながり」等の心身の活力が低下した状態をいいます。心身の良い状態を長く保つため、フレイル予防の3つの柱である “食事”、“運動”、“社会参加”、について詳しくお話しいたします。

定員 345人

(車いす用3席・手話通訳あり)

対象 長崎市内在住・在勤の方

申込期限 2月12日 (火)

参加費無料

(事前申し込みが必要です。)

司会 永田 康浩 氏

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科

地域包括ケア教育センター長

長崎市地域包括ケア推進協議会委員

展示ブース

■長崎市包括ケアまちなかラウンジ

■多機能型地域包括支援センター

などの紹介コーナー

お申込みは あじさいコール TEL 822-8888まで

●主催/問い合わせ先：長崎市地域包括ケアシステム推進室 TEL 829-1421

●後援：一般社団法人長崎市医師会、一般社団法人長崎市歯科医師会、一般社団法人長崎市薬剤師会、長崎市介護支援専門員連絡協議会、長崎市老人福祉施設協議会、長崎市訪問看護ステーション連絡協議会、公益社団法人長崎県看護協会、公益社団法人長崎県理学療法士協会、一般社団法人長崎県作業療法士会、公益社団法人長崎県栄養士会、長崎県弁護士会、長崎大学、長崎純心大学

(※定員を超えた場合、締切日より前に受付終了することがあります。)

別紙「懇親会参加申込み用紙」

FAX番号095-829-1422

Eメール: [hokatsucare@city.nagasaki.lg.jp](mailto:hokatsucare@city.nagasaki.lg.jp)

懇親会 (予定)	日 時 平成31年2月16日(土曜日)16:30~18:00 会 費 5,000円前後 会 場 未定(参加人数決定後にご案内します。) 申込み締切り日 平成31年1月15日(火)
-------------	--

※以下にご記入ください。

お申込み日	平成 年 月 日	
参加者名 (代表者)	名前	電話番号(携帯又は職場)を記入
	所属会の名称	
2人目の方は こちらに記入 お願いします	名前	電話番号(携帯又は職場)を記入

問い合わせ先:長崎市地域包括ケアシステム推進室 Tel.829-1421