

## 東京医療保健大学 対面型とオンラインを併用した公開講座を開催 「ポストコロナの健康長寿・フレイル予防とテクノロジー」

学校法人 青葉学園が運営する東京医療保健大学(本部：東京都品川区、理事長：田村哲夫、学長：亀山周二、以下本学)は、公開講座「ポストコロナの健康長寿・フレイル予防とテクノロジー」を2021年12月4日(土)に開催します。

### ■本講座について

コロナ禍においては、外出制限やマスク着用等により散歩や体操など気軽な運動でさえ難しい場合がありますが、スマホやタブレットを活用して自宅で手軽に行えるテクノロジーも普及しています。本講座では、健康長寿のためにフレイル予防をするためのポイントを解説するとともに、対面受講者には実際にテクノロジー（①歩行チェック、②フレイルチェック、③リハビリVRキット「RahaVR」）を体験していただきます。

本講座は対面型の受講方法に加え、オンラインでの参加も可能です。新型コロナウイルス感染症の流行拡大により外出を控えられている方や、遠方の方でもリアルタイムで講座に参加いただけます。

本学は、今後も地域に密着した社会貢献活動を通じ、地域の発展、課題解決に寄与することで、地域の皆さまにも貢献できる取り組みを展開してまいります。

令和3年度 東京医療保健大学 公開講座

ポストコロナの  
**健康長寿**  
 フレイル予防とテクノロジー

参加無料

日時 **2021年12月4日(土)**

- 講演 13:00～14:30 [対面型・オンライン併用]
- 体験 12:00～13:00/14:30～15:30 [対面型のみ]

会場  
 東京医療保健大学 世田谷キャンパス  
 本館 4F101-M103教室 (世田谷区世田谷3-11-3)

講師  
 東京医療保健大学 医療保健学部 医療情報学科 教授 今泉一哉

講座内容  
 フレイル予防のためには、活動的な生活が望まれます。コロナ禍においては、外出制限、マスク着用などにより散歩や体操など気軽な運動でさえ難しい場合がありますが、スマホやタブレットなどを用いて自宅で手軽に行えるテクノロジーも普及しています。本講座では、健康長寿のためにフレイル予防をするポイントとして、特に身体活動・運動の重要性、実践できるプログラムを紹介するとともに、対面受講者の方には実際にテクノロジーを体験していただく時間を設けております。コロナ禍でも楽しく身体活動を実施し、フレイル予防に取り組みやすくなるよう講座を実施します。

申込締切日：2021年11月30日(火)

東京医療保健大学 公開講座係 〒141-8648 東京都品川区東五反田4-1-17 TEL:03-5421-7655 FAX:03-5421-3133 【受付時間：平日9:30～17:00】

### <公開講座の概要>

- タイトル : ポストコロナの健康長寿・フレイル予防とテクノロジー
- 日時 : 2021年12月4日(土) 講演：13:00～14:30、体験：12:00～13:00/14:30～15:30  
 ※体験は、対面受講の方のみ
- 参加方法 : 対面・オンライン
- 定員 : 対面30名、オンライン50名(ともに先着順)
- 参加費 : 無料
- 講師 : 医療保健学部 医療情報学科 教授 今泉一哉
- 申込方法 : 大学Webサイトからネット申請  
 URL : <https://business.form-mailer.jp/fms/c970ad4f153904>
- 申込締切日 : 2021年11月30日(火)
- 問合せ先 : 〒141-8648 品川区東五反田4-1-17  
 東京医療保健大学 公開講座係  
 TEL : 03-5421-7655 FAX : 03-5421-3133

## ■フレイル予防とは

近年よく耳にする“フレイル”(Frailty)とは、虚弱や老衰、脆弱を意味しており、2014年5月に、日本老年医学会が提唱しました。東京都福祉保健局の、東京都介護予防・フレイル予防ポータルによると、フレイルは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態といわれています。

この状態は、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。したがって、フレイル予防は、より早期からの介護予防（＝要介護状態の予防）を意味しており、従来の介護予防をさらに進めた考え方といえます。また、介護予防・フレイル予防は、認知症予防に資する可能性があると考えられています。

### <講師情報>



東京医療保健大学 医療保健学部 医療情報学科  
今泉一哉 教授

所属 : 医療保健学部 医療情報学科  
大学院 医療保健学研究科

経歴 : 1998年早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業  
2000年同大学院人間科学研究科修士課程修了  
2011年 日本生体医工学会 研究奨励賞・  
阪本研究刊行助成賞・阿部賞

学位・資格 : 博士(人間科学)  
専門分野 : バイオメカニクス、人間工学、スポーツ科学

## 【東京医療保健大学とは】

理事長 : 田村哲夫

学長 : 亀山周二

設立年度 : 2005年

本部 : 東京都品川区東五反田

キャンパス : 五反田キャンパス、世田谷キャンパス、国立病院機構(東が丘)キャンパス、  
国立病院機構立川キャンパス、船橋キャンパス、雄湊キャンパス(和歌山)、  
日赤和歌山医療センターキャンパス(和歌山)

学部(学科) : 医療保健学部(看護学科、医療栄養学科、医療情報学科)、  
東が丘看護学部(看護学科)、立川看護学部(看護学科)、千葉看護学部(看護学科)、  
和歌山看護学部(看護学科)

専攻科 : 助産学専攻科、和歌山助産学専攻科(2022年4月開設)

大学院 : 医療保健学研究科(修士課程8領域、博士課程3領域)、  
看護学研究科(修士課程4コース、博士課程)  
和歌山看護学研究科(修士課程3領域)、千葉看護学研究科(修士課程)

学生数 : 3,093名 (2021年5月現在)