

# 高齢社会演習

## 2022年度 プログラムNo. 2201

### 「フレイル予防」

■**担当教員**：飯島勝矢（未来ビジョン研究センター・教授）、孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任講師）

#### ■**概要**：

人生 100 歳時代を迎えて、高齢者が安心して住み慣れた地域で自分らしく生きるためには、「健康増進～フレイル（虚弱）予防」が重要であり、そのための地域での戦略的な展開が必要である。そのなか東大 IOG では地域住民主体のフレイルチェック活動を開発し、担い手であるフレイルサポーター（地域高齢者）を養成することで、参加高齢住民とともにフレイルの兆候に気づき、フレイル予防活動を持続的に進める地域プログラムを開発した。

2022 年度のフレイル予防の演習は現在、進めている科学技術振興機構（JST）・未来社会創造事業（研究課題名：新価値‘IKIGAI’ 駆動による社会貢献活動の個人最適化）の一環として実施する。具体的には定例全体会に参加し、JST 研究の目的である地域貢献活動の担い手（例：フレイルサポーター）が活動を通じて感じる生きがいを新価値 IKIGAI の概念で再構築し、その人の行動情報から計測・定量化するプロセスを研究進捗報告で理解する。最終的には本研究の目標である地域活動を通じた生きがいの可視化、生きがい向上の介入策開発や新たな担い手の確保など超高齢社会の地域課題解決に挑戦する総合知（人文、情報理工、工学系、老年医学）の研究取組みに参加することで、自分の研究の考え方、分野横断連携の在り方を学ぶ。

#### ■**日程**：

<以下は2022年度 S セメスター入点分。>

4/6（水）12:30-15:00（2.5h）フレイル予防ガイダンス（0.5h）

+JST-MIRAI 全体会議

4/12（火）17:00-19:00（2h）JST-MIRAI 班会議/学生同士の意見交換会

5/17（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

5/25（水）14:00-17:00（3h）フレイルサポーターとの意見交換会

6/9（木）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

7/15（金）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

<以下は A セメスター入点分。>

9/13（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

10/14（金）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

11/17（木）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

12/7（水）14:00-16:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

1/12（木）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

2/14（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

3/14（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI 全体会議

#### ■**留意事項**：

- ・上記プログラム出席希望者は必ずフレイル予防ガイダンスを受講すること（録画対応可）
- ・状況によってフレイル予防活動のモデル自治体(都内および柏市など)へのフレイルチェック現場体験（日程未定）や文京区の通いの場体験(日程未定)も行う可能性がある。
- ・各全体会議への出席希望者は、（孫）son@iog.u-tokyo.ac.jp へ連絡すること。
- ・10 名程度を 1 回の履修限度とする。