

# 高齢社会演習

## 2024年度 プログラムNo. 2403

# 「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・特任准教授）  
田中友規（高齢社会総合研究機構・特任助教）

### ■概要：

人生100歳時代を迎えて、高齢者が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、戦略的なまちづくりが必要である。東大IOGは2015年に地域住民主体のフレイルチェックプログラムを開発、担い手であるフレイルサポーター（地域高齢者）を養成し、地域において、住民主体的に高齢者が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ように促している。

2024年度のフレイル予防の演習は**フレイルの勉強会（定例）に参加**しながら、IOGが長年にわたり行っている**コホート研究「栄養とからだの健康増進調査（通常：柏スタディ）」に参加**する内容である。柏スタディは、一つの会場において身体測定、歯科口腔の検診、調査票による日常生活の調査とともに、問診票は事前に配布して会場でチェック・回収する流れである。

2024年度柏スタディでは「**疲労感に着目した高齢女性のフレイル早期検知の指標と予防策の開発**」プロジェクトに関連してデータ収集や計測が行い、主観・客観のフレイル早期指標の開発を試みている。

本演習を通じて、多様な地域在住高齢者と接して、フレイル予防の重要性を知り、総合知（人文社会、情報理工、工学、医学、新領域など）の取り組みを学ぶことで、自分の研究に対する考え方や分野横断連携の作法を学ぶ。

### ■日程：

- (1) フレイルの勉強会：月1回（現在、WINGS-GLAFS生5名参加中）
- (2) 柏スタディ：10/17, 18, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 31、11/6, 7  
9:00-15:30（6h 30m）途中休憩時間あり：1時間半（お昼は持参すること）

\* 全日参加ではなく、参加可能な日時を事前に提出して調整する

### ■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）
- ・履修希望者は、（孫）son@iog.u-tokyo.ac.jpへ連絡すること
- ・交通費、研究活動経費は別途支給

