

高齢社会演習

2025年度 プログラムNo. 2502

「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）、田中友規（未来ビジョン研究センター・特任講師）

■概要：

高齢者が自分らしく健やかに生き続けるためには、健康の維持・増進およびフレイル（虚弱）予防が重要である。その実現には、医療・介護分野にとどまらず、地域全体で取り組む戦略的なまちづくりが求められている。東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）では、2015年より地域住民主体の「フレイルチェックプログラム」を開発し、地域高齢者を「フレイルサポーター」として養成してきた。これにより、住民自らがフレイルの兆候に気づき、予防行動を継続的に実践できる地域モデルを全国に展開している。

2025年度の本演習では、日本全国の自治体が活動報告を行うフレイル予防研究チームの定例勉強会や、全国フレイルサポーターの集いに参加する予定である。これらは、地域におけるフレイル予防の推進のために、地域活動及び研究活動を共に学び、また、産学官民でディスカッションすることで、フレイル予防戦略を共に創る場としている。本演習を通じて、多様な地域に住む高齢者と直接交流しながら、住民主体による健康づくり活動の有用性を実感し、フレイル予防の意義を深く学ぶことができる。これにより、高齢社会における自らの研究や実践に対する視座を広げる契機となることを期待している。

■日程：

・フレイルの定例勉強会

日時は右表を参照。プログラムは変更の可能性がある。

・全国フレイルサポーターの集い

2月6日午後予定

※形式はどちらもオンラインを想定

ラボMTG	4/14 (月) 13:00-16:00	5/19 (月) 13:00-16:00	6/23 (月) 13:00-16:00	7/28 (月) 13:00-16:00	8/25 (月) 13:00-16:00	9/22 (月) 13:00-16:00	10/20 (月) 13:00-16:00	11/17 (月) 13:00-16:00	12/22 (月) 13:00-16:00	1/19 (月) 13:00-16:00	2/16 (月) 13:00-16:00	3/16 (月) 13:00-16:00
自治体 活動報告	南砺市	西東京市	輪之内町	飯塚市	仁淀川町	境港市	鶴ヶ島市	板橋区	静岡市	文京区	紀の川市	三芳町
	常陸太田市	富士見市	新潟市	玉城町	IOG企画	柏市	平塚市	春日部市	市原市	沼津市	鯖江市	豊島区
	大豊町	IOG企画	国立市	笛吹市	//	仙台市	那賀町	北杜市	海老名市	東員町	秋田市	神戸市

■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、（田中）tmk-tanaka@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