

**多職種で教えます！**

# ～多世代で考えるフレイル予防～

日時:**2024年11月3日(日)**

**13:00 - 15:00**

会場:千葉大学看護学部 講義・実習室

対象者:一般市民の皆さま

受講料:無料

講師:千葉大学看護学研究院

**1.フレイルって何？**

医師 大内基司 先生

**2. 転ばない！筋力を保つ体操**

理学療法士 下井俊典 先生

**3. フレイルを予防するには？**

保健師 飯野理恵 先生



主催・お問い合わせ先

千葉大学看護学部 (総務第3係)

Mail [inohana-soumu3@chiba-u.jp](mailto:inohana-soumu3@chiba-u.jp)

〒260-8672 千葉市中央区亥鼻1-8-1

## 多職種で教えます！

### ～多世代で考えるフレイル予防～

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

年を重ねても、できるだけ元気に自分らしく生活したいですね。

フレイルとはひとことでいうと虚弱な状態を指しますが、このフレイルの予防や対策が健康長寿へのカギと言われています。

今年の千葉大学看護学部の公開講座は、このフレイルを取り上げます。若い世代も、妙齢のお年頃を迎えた方々も、世代を超えてフレイルについて学んでみませんか。

看護学部の多様な専門領域の教員3名（老年医学、理学療法学、地域看護学）が、レクチャーとエクササイズを担当します。頭と体を使ってフレイル予防！皆さんふるってご参加ください。

#### 開催プログラム

13:00～ 開講の挨拶

千葉大学大学院看護学研究院長 諏訪さゆり

13:10～ フレイルって何？

千葉大学看護学研究院 教授 医師 大内基司氏

13:30～ 転ばない！筋力を保つ体操

千葉大学看護学研究院 特任准教授 理学療法士 下井俊典氏

14:20～ フレイルを予防するには

千葉大学看護学研究院 講師 保健師 飯野理恵氏

14:50～ 閉会の挨拶

- ・ 今回の講座は亥鼻祭のイベントとして開催されます。会場の都合等により入場をお断りする可能性があります。

主催・お問い合わせ先

千葉大学看護学部（総務第3係）

Mail inohana-soumu3@chiba-u.jp

〒260-8672 千葉市中央区亥鼻1-8-1

