

ぜひ奮ってご参加ください

参加無料

令和7年度 浦安市歯科医師会市民公開講座

人生 100 年時代における健康長寿と幸福長寿の両立を -鍵は“オーラルフレイル予防”-



講師 飯島 勝矢 先生

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授

1990 年東京慈恵会医科大学卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科入局、
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 助手・同講師、米国スタンフォード
大学医学部研究員を経て、2016 年より東京大学高齢社会総合研究機構教授、
2020 年より同研究機構教授・機構長、および未来ビジョン研究センター教授

内閣府「高齢社会対策大綱の策定のための検討会」構成員（2024 年 9 月 13 日 内閣府「高齢社会対策大綱」閣議決定）、内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員、日本学術会議「老化分科会」「高齢者の健康分科会」ボードメンバー、
2022 年 2 月 遠山椿吉賞（第 7 回健康予防医療賞）受賞

人生 100 年時代といわれる世の中になり、心身機能を維持しながらいつまでも元気で、自立した日常生活を過ごしたいですね。これは全ての国民の願いなのでしょう。そのために自分自身がどのような意識を持ち、日常生活を前向きにアレンジしていきたいですね。それを考える上で、「フレイル（虚弱）」及びその根底をなす「サルコペニア（筋肉減弱）」への対策は必要不可欠です。各疾患に対する知識や配慮は普段から行っているにしても、自分自身の筋肉（骨格筋）に関しては、実は知らないことが多いのです。すなわち、単にたんぱく質の食事と運動習慣だけで決まる訳ではないのです。フレイル予防には重要な「三本柱」が存在し、まさに自分自身を見直し、日常生活の工夫をすることから始まります。ライフステージを通して、なかでも高齢期における食の安定性と栄養管理を再び考える時期ではないでしょうか。

早期の衰えのサインとして歯科口腔分野の軽微な（些細な）機能低下や食の偏りが存在します。お口周りにも多様な筋肉が存在します。したがって、「お口の機能の総合的な維持向上」が、いつまでもお元気な自立生活を維持できるかどうかの重要ポイントであり、同時に大きな分岐点となります。そこに焦点を当てているのが新概念『オーラルフレイル』です。本講演を通じて、この考え方を改めて熟知し、一つでも多くの要素をご自身の日常生活に反映することにより、必ずや自分自身の「食力アップ」につながります。そして、近い将来、ワンランク上の自分に出会うことが出来、そして笑顔の絶えない健康長寿と幸福長寿の両立を実現できます！さあ、一緒に気づき合い、一緒に頑張りましょう！

お申込み・お問い合わせ先はこちら



浦安市歯科医師会

〒279-0004

浦安市猫実 1-2-5

浦安市健康センター内 B1F

TEL: 047-380-3666 FAX: 047-380-3667

日時：令和 8 年 1 月 11 日（日）14:00～（受付 13:30～）

会場：市民プラザ Wave101 小ホール（浦安市入船 1-4-1 イオン新浦安店 4F）

*浦安市民プラザには専用の駐車場がございません。駐車サービス券の発行もできません。

参加申込書

○FAX でのお申し込みは 047-380-3667

○メールでのお申し込は urayasusisikaisikai@jcom.home.ne.jp

○申し込み期限 2026 年 1 月 5 日 (月)

氏 名	
お 住 ま い の 地 域	当代島 北栄 猫実 海楽 堀江 東野 富士見 美浜 富岡 今川 明海 高洲 その他 ()
参 加 人 数	(人)
メ ー ル ア ド レ ス (任 意)	
電 話 番 号 (任 意)	

QR コードからもお申込みいただけます



*申し込み完了のご連絡は差し上げておりません。

万が一、満席の場合は本会よりご連絡差し上げます。