

# 超高齢社会とフレイル

## 栄養と運動による予防

\*フレイルとは健常から要介護へ移行する中間段階といわれ加齢による衰えを指す

超高齢社会を迎え、誰もが健康長寿を願っています。  
健康を維持し生活習慣病を予防するには適切な食事・  
運動・休養が重要です。

本講座では日本人の健康・栄養問題の現状と  
課題について解説し、できるだけ長く自立した  
日常生活が営めるように、栄養バランスを整えた  
食事と運動について講義します。

フレイル・サルコペニア予防をめざします。



### 第1回目

2月12日(火) 午後2時~3時30分  
「高齢者における  
たんぱく質摂取の必要性」

### 第2回目

2月19日(火) 午後2時~3時30分  
「たんぱく質の割合が高い  
スマート和食とは」

### 第3回目

3月5日(火) 午後2時~3時30分  
「ベスト体重・ベスト体調をつくる  
1週間プログラム」

### 第4回目

3月12日(火) 午後2時~3時30分  
「めざそう! プラス10運動  
テイク10食品」



講師:長澤 伸江氏

十文字学園女子大学  
人間生活学部 教授  
博士(医学)

専門分野:食生活学  
公衆栄養学

会場 ▼ 生涯学習センター5階 研修室 4  
対象 ▼ 16歳以上の方  
定員 ▼ 30名(申込先順)  
受講料 ▼ 2,000円  
申込 ▼ 生涯学習センターへお電話、  
インターネット、直接窓口へ

TEL. 03-5813-3730

〒120-0034

足立区千住五丁目 13-5 学びピア 21 4階  
インターネット

<https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/>  
(申込時にメールアドレス等のご登録が必要です)