

笹川保健財団 地域啓発活動助成  
助成番号：2021-013

2022年 3月 7日

公益財団法人 笹川保健財団  
会長 喜多悦子 殿

## 2021年度地域啓発活動助成 活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

### 記

活動課題

フレトレ講座～フレイル予防のための正しい知識を身につけるトレーニングをしよう～

活動者（助成申請者）名：奈良 毬那

## 1. 活動の内容・実施経過

### □ 背景

超高齢社会を迎えた日本において、介護の手前の状態である「フレイル」を予防し、高齢者の健康寿命を延伸することは非常に重要である。

フレイルは身体的側面のみならず、精神・心理的側面、社会的側面などを含む包括的な概念であり、フレイルが懸念される高齢者は、自立した生活を送るために様々な知識が必要である。加えて、高齢者に関わる家族や介護従事者なども正しい知識を身につけ、高齢者のフレイル予防を支える必要があると考える。

### □ 目的

本活動は、フレイル予防に寄与する様々な講座を企画し、さまざまな分野の専門家から正しい知識を学び、高齢者自らが自立した生活をめざしてフレイル予防の実践を可能とするフレイル予防の啓発活動を目指している。また、高齢者を困う人々も一緒に学ぶことで、身近な高齢者にフレイル予防の知識を共有し、高齢者のフレイル予防を支えることも目指したい。

### □ 活動の方法

本事業の講座開催方法は「会場参加型」「オンラインによるリアルタイム配信」、「オンライン録画配信」の3種類で開催した。

#### ① フレトレ講座（東京都板橋区）

毎月1回の講座を企画し、当協会の店舗での周知やインターネット上のイベント集客サイトでの周知（オンライン参加のみ）を行った。また、オンラインによる配信については、自治体の通いの場やサービス付き高齢者向け住宅での活用を提案した。

講師は講演会場もしくは別会場にて講演を行い、その状況をリアルタイムでオンライン（Zoom）配信した。さらには、リアルタイムでの視聴が難しい方には録画での配信を1週間程度行った。

#### ② 石巻フレトレ講演会（宮城県石巻市）

6月と9月に講演会を企画し、石巻市施設やインターネット上のイベント集客サイトでの周知（会場参加のみ）を行った。また、オンライン録画配信にて石巻に足を運ぶことができない方向けに配信を行った。

## 2. 活動の成果

下記の通り、講座を開催し、多くの参加者を募ることができた。

### ① フレトレ講座

当協会の店舗会員は継続的に本講座に参加している方が多く、フレイル予防の重要性を継続的に学ぶ会員を増やすことができたと考える。ただし、令和4年2月の講演については、降雪による影響で会場参加のキャンセルが相次

ぎ、会場参加の人数が少なくなってしまった。一方で、WEB参加やサイトからの参加は多く募ることができた。

一方で、通いの場での活用やサービス付き高齢者向け住宅での活用については導入ができず、「オンラインでの接続を出来る人がいない」といった声が多く、課題が残った。

日時	タイトル	講師	参加人数
6月22日	お口のトラブルは万病のもと？！	東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 白部 麻樹 先生	<店舗会員> 会場 13名 WEB 20名 <サイト> 13名
7月26日	ビタミンCで健康長寿をかなえよう！	東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム研究部長 石神 昭人 先生	<店舗会員> 会場 15名 WEB 8名 <サイト> 4名
8月20日	食事からはじめる筋活のススメ	一般社団法人 日本健康寿命延伸協会 管理栄養士 福島 絵理子	<店舗会員> 会場 18名 WEB 11名 <サイト> 13名
9月16日	切っても切れない心臓と筋肉の関係	順天堂大学保健医療学部理学療法学科 教授 副学科長 高橋 哲也 先生	<店舗会員> 会場 21名 WEB 16名 <サイト> 6名
10月21日	日々の食生活と病気との上手な付き合い方	(地独)東京都健康長寿医療センター研究所 老年病態研究チーム研究員 大村卓也先生	<店舗会員> 会場 18名 WEB 17名 <サイト> 5名
11月29日	見えない敵に対処！骨粗鬆症とロコモティブシンドローム	埼玉医科大学大学院医学研究科医科学専攻教授 藤田博暁先生	<店舗会員> 会場 24名 WEB 16名 <サイト> 11名

12月15日	敷居が高い？元気なうちに知っておきたい看護と介護	やさしい手 訪問看護 かえりえ西台 看護管理者 近内 利恵先生	<店舗会員> 会場 16名 WEB 15名 <サイト> 4名
1月24日	コロナ禍を経験して改めて考えたい健康のこと	(地独)東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進センター/循環器内科 杉江正光先生	<店舗会員> 会場 22名 WEB 13名 <サイト> 10名
2月10日	医療ビッグデータからみる病気の理解と予防の重要性	株式会社データホライゾン 執行役員 / 株式会社ブリッジ 代表取締役社長 医学博士 横関智一先生	<店舗会員> 会場 6名 WEB 22名 <サイト> 12名

※サイト；イベント集客サイトからの参加者

## ② 石巻フレトレ講演会

当協会の宮城県石巻市での講演会開催は初めてであり、石巻市民に対してフレイルについての講演を行えたのは成果である。また「フレイル予防の大切さがわかった」という声が多く聞かれ、フレイルに関する広報普及ができたと考える。

一方で、WEB参加はあまり募ることが出来ず、地方でのオンライン参加者の集客については課題が残っている。

日時	タイトル	講師	参加人数
6月28日	老若男女問わず学びたい フレイルのこと	(地独)東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進センター/循環器内科 杉江正光先生	会場 12名 WEB 5名
9月28日	病と老いを加速するフレイルを知ろう	(地独)東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進センター/循環器内科 杉江正光先生	会場 27名 WEB 4名

3. 今後の課題

当協会での講座の展望として、専門家の先生方の質の高い講演をより多くの方に聴講してもらいたいため、本講座及び講演会をさらに広めていきたいと考えている。

その中では、やはり自治体やサービス付き高齢者向け住宅での活用を模索していたが、今年度は導入に至らなかった。今後は導入に向けた課題を明らかとし、導入しやすい環境整備を行っていきたいと考える。

4. 活動の成果等の公表方法（学会、雑誌）

なし

# フレトレ講座

## 生きるチカラに生きるコト

「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。

### 高齢者心不全に携わる医師が伝えたい 「心臓のはなし」

**講師** 杉江 正光 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター 循環器内科

**日時** 4月26日(月) 11:30~12:15



### みんなで学ぼう！暮らしの安全 「防犯・防災対策」

**講師** 滝島 啓之 先生  
セコム株式会社 セコム暮らしのパートナーズ我山

**日時** 5月21日(金) 11:30~12:15



### お口のトラブルは万病のもと?!

**講師** 白部 麻樹 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

**日時** 6月22日(火) 11:30~12:15



### ビタミンCで健康長寿をかなえよう

**講師** 石神 昭人 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム 研究部長

**日時** 7月26日(月) 11:30~12:15



### 食事からはじめる筋活のススメ

**講師** 福島絵理子 先生  
一般社団法人日本健康寿命延伸協会 管理栄養士

**日時** 8月20日(金) 11:30~12:15



### 切っても切れない心臓と筋肉の関係

**講師** 高橋 哲也 先生  
順天堂大学保健医療学部理学療法学科 教授・副学科長

**日時** 9月16日(木) 11:30~12:15



**視聴方法** ① **オンライン リアルタイム** ② **録画配信 後日**

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。  
※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後 1 週間となります。

**参加費(税込)**

個人 **300円**  
団体 **1,000円**

お支払いはPetitix上で可能です。  
その他のお支払い方法をご希望の方は  
下記お問い合わせ先までご連絡ください。

**お申込み** Peatix からお申込みできます。  QRコードから  
URL ▶ <https://fureture.peatix.com> **申込サイトへ**

**お問い合わせ** ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係  
☎ 03-4405-0195 ✉ [fureture.online@ahle-j.com](mailto:fureture.online@ahle-j.com)

# フレトレ講座

## 生きるチカラに生きるコト

「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。

### ビタミンCで健康長寿をかなえよう



**講師**  
石神 昭人 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム 研究部長

**日時**  
7月26日(月)  
11:30~12:15

### 食事からはじめる筋活のススメ



**講師**  
福島絵理子 先生  
一般社団法人日本健康寿命延伸協会  
管理栄養士

**日時**  
8月20日(金)  
11:30~12:15

### 切っても切れない心臓と筋肉の関係



**講師**  
高橋 哲也 先生  
順天堂大学保健医療学部理学療法学科  
教授・副学科長

**日時**  
9月16日(木)  
11:30~12:15

● 終了した講座

### 高齢者心不全に携わる医師が伝えたい「心臓のはなし」



**講師** 杉江 正光 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター 循環器内科

### みんなで学ぼう！暮らしの安全「防犯・防災対策」



**講師** 滝島 啓之 先生  
セコム株式会社 セコム暮らしのパートナー久我山

### お口のトラブルは万病のもと?!



**講師** 白部 麻樹 先生  
(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

**視聴方法** ① オンライン **リアルタイム** ② 録画配信 **後日**

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。  
※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後1週間となります。

**お申込み** Peatix からお申込みできます。  **QRコードから申込サイトへ**  
URL ▶ <https://fureto.peatix.com>

**参加費(税込)**

個人 **300円**  
団体 **1,000円**

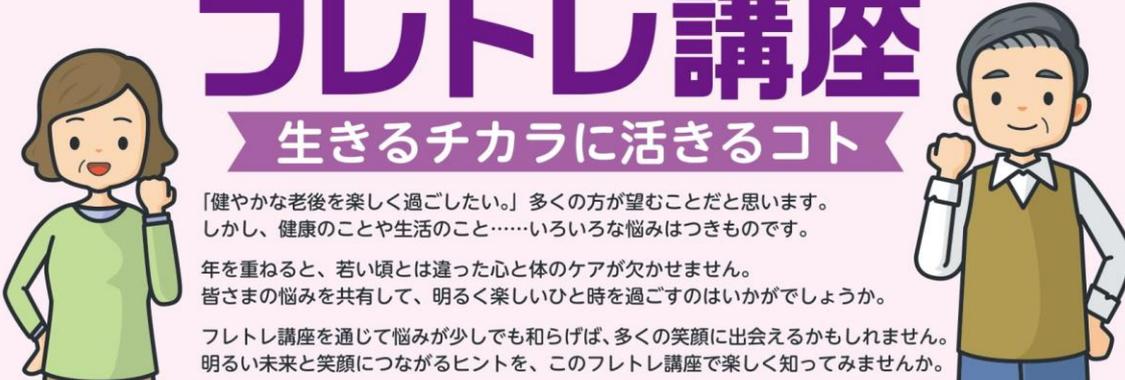
お支払いはPeatix上で可能です。  
その他のお支払い方法をご希望の方は下記お問い合わせ先までご連絡ください。

**お問い合わせ** ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係  
 03-4405-0195  
 [fureto.online@ahle-j.com](mailto:fureto.online@ahle-j.com)



# フレトレ講座

## 生きるチカラに生きるコト



「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。

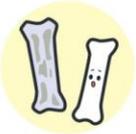
### 日々の食生活と病気との上手な付き合い方



講師  
**大村 卓也 先生**  
(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
老年病態研究チーム 研究員

日時  
**10月21日(木)**  
13:30~14:15

### 見えない敵に対処！骨粗鬆症とロコモティブシンドローム



講師  
**藤田 博暁 先生**  
埼玉医科大学保健医療学部  
理学療法学科 教授

日時  
**11月29日(月)**  
13:30~14:15

### 敷居が高い？元気なうちに知っておきたい看護と介護



講師  
**近内 利恵 先生**  
やさしい手 訪問看護かえりえ西台  
看護管理者

日時  
**12月15日(水)**  
13:30~14:15

#### 2022 年開催予定の講座テーマ

### 1月 コロナ禍と健康

講師  
**杉江 正光先生**  
(地独)東京都健康長寿医療センター  
循環器内科/高齢者健康増進センター

### 2月 ビッグデータからみる病気と健康

講師  
**横関 智一 先生**  
株式会社データホライゾン 執行役員  
株式会社ブリッジ 代表取締役社長/医学博士

### 3月 よくある服薬トラブル

講師  
**山本まゆみ 先生**  
竹内薬局 薬局長

#### 視聴方法 ① オンライン **リアルタイム** ② 録画配信 **後日**

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。  
※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後 1 週間となります。

#### お申込み Peatix からお申込みできます。



URL ▶ <https://furetope.peatix.com>

QRコードから  
申込サイトへ

#### 参加費(税込)

個人 **300円**  
団体 **1,000円**

お支払いはPeatix上で可能です。  
その他のお支払い方法をご希望の方は  
下記お問い合わせ先までご連絡ください。

#### お問い合わせ

ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係  
☎ 03-4405-0195  
✉ [furetope.online@ahle-j.com](mailto:furetope.online@ahle-j.com)



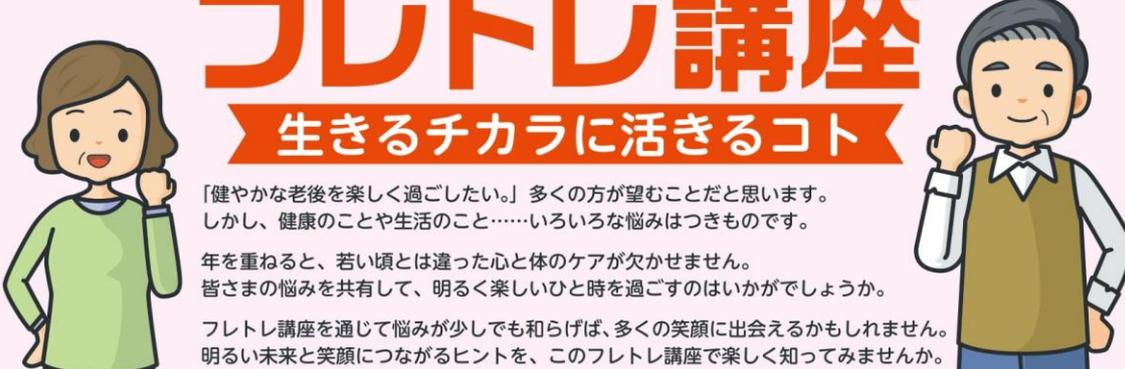
# フレトレ講座

## 生きるチカラに生きるコト

「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。



### コロナ禍を経験して改めて考えたい健康のこと



**講師**  
**杉江 正光 先生**  
(地独)東京都健康長寿医療センター  
高齢者健康増進センター／循環器内科

**日時**  
**1月24日(月)**  
13:30～14:15

### 医療ビッグデータからみる病気の理解と予防の重要性



**講師**  
**横関 智一 先生**  
株式会社データホライゾン 執行役員/  
株式会社ブリッジ 代表取締役社長／医学博士

**日時**  
**2月10日(木)**  
13:30～14:15

### 知っておきたいお薬トラブルと薬剤師との関わり



**講師**  
**山本まゆみ 先生**  
竹内薬局 薬局長

**日時**  
**3月15日(火)**  
13:30～14:15

#### 今後の開催予定講座テーマ

### 4月 生活習慣病とフレイル・介護予防



**講師**  
**北村 明彦 先生**  
八尾市保健所  
健康まちづくり科学センター 総長

### 5月 終活 ～自分らしく、より良く生きる～



**講師**  
**徳原 祐樹 先生**  
相模診断士/ファイナンシャルプランナー

### 6月 認知症の正しい理解



**講師**  
**古田 光 先生**  
(地独)東京都健康長寿医療センター  
精神科部長

#### 視聴方法 ① オンラインリアルタイム ② 録画配信 後日

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。  
※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後1週間となります。

**申込方法** Peatix ( <https://furetope.peatix.com> )  
もしくは下記お問合せ先よりお申込みください。

QRコードから申込サイトへ

**参加費(税込)**

個人 **300円**  
団体 **1,000円**

お支払いはPeatix上で可能です。  
その他のお支払い方法を希望の方は下記お問い合わせ先までご連絡ください。

**お問い合わせ** ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係  
☎ 03-4405-0195 ✉ [furetope.online@ahle-j.com](mailto:furetope.online@ahle-j.com)



# 老若男女問わず学びたい フレイルのこと

参加費無料  
先着**20**名様  
(事前予約制)

フレイルって知っていますか？  
フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の虚弱な状態ですが、適切な対策をとることで健常な状態に戻る可能性があります。  
自分のためだけでなく、家族や仲間のために「フレイルにならないためのヒント」を一緒に学び、健康寿命を延ばしましょう！

**【日時】** 6月28日(月)  
AM10:00～AM11:30

**【会場】** 石巻ASATTE  
(石巻市立町2-5-5)



## 【講師紹介】

卒業後、埼玉医科大学付属病院心臓外科に入局。  
2010年より東京都老人医療センター(現東京都健康長寿医療センター)循環器内科医員として従事し、2011年には健康増進やフレイル対策を目的とした高齢者健康増進センターを設立。フレイル、心機能、認知機能に関する研究などを行いながら、国内だけでなくインド、中国などで講演活動を行う。



**講師：杉江正光先生**  
(地独)東京都健康長寿医療センター  
循環器内科/高齢者健康増進センター

講演会  
ご参加で

フレイル予防の復習に使える  
「専門家が教える超入門 フレイル予防講座」(講師編著)  
をプレゼント!!

主催  
お申込み  
お問合せ

(一社)日本健康寿命延伸協会

TEL 03-4405-3519

FAX 03-6332-8853

後援

アル・ケッチャー/石巻/医療法人啓仁会 石巻  
ロイヤル病院/ウエルシア(株)/ (株)あす街/  
(株)秋田屋/木の屋石巻水産/コミュニティネット  
(株)/コミュニティカンパニー(株)/立町1-3B建  
設協議会/立町1-5A1地権者協議会/立町大  
通り商店街/三越石巻 (五十音順・敬称略)



佐川保健財団  
SASAKAWA  
Health Foundation

第2回石巻フレトレ講演会

参加費  
無料

# フレイル予防で 健康長寿をかなえよう

超高齢社会を迎えた今、平均寿命が延び、多くの方が長生きできる時代になりました。しかしながら、加齢に伴い、体力の衰えや認知機能の低下といった心身機能の低下、新たな病気の発症などにより、要介護状態が引き起こされ健康が妨げられます。本講演会では、健康と要介護の間の「フレイル（虚弱）」の状態を早期に見出し、対策につなげることで、いつまでも生きいきと過ごすための知識を身につけましょう。

**日時** 令和3年 **9月28日 火**  
午後2時～午後3時30分まで

**会場** 石巻市かわまち交流センター  
市民交流ホール

**定員** 30名

参加者特典付き  
**リハデイズが  
プレゼント!!**



**内容**

## 「病と老いを加速するフレイルを知ろう」

東京都健康長寿医療センター 循環器内科 / 高齢者健康増進センター  
講師 **杉江 正光 先生**



**特典**

- ① 「実践！体とお口の体操でフレイル対策」
- ② 情報提供 HINEX リハデイズのご紹介（森大塚製薬工場）

**お申込み・お問合せ**

一般社団法人日本健康寿命延伸協会（締切：9月25日） ※お席に余裕がある場合は、当日参加も可  
**TEL** 03-4405-3519 **FAX** 03-6332-8853 **MAIL** kanri@ahle-j.com  
※FAX・メールでお申込みの方は、「石巻フレトレ講演会申込」、「氏名」、「緊急連絡先」をご記入の上、お申込みください。（裏面のFAX用紙もご利用ください）

<主催> 一般社団法人日本健康寿命延伸協会 <後援> 株式会社森大塚製薬工場

<参考資料：フレトレ講座 会場の様子>



【フレトレ講座 8月20日 食事からはじめる筋活のススメ】



【石巻フレトレ講演会 9月28日 病と老いを加速するフレイルを知ろう】