

いきステ健康講座 講師 金子 良憲氏

「“With コロナ”時代をいかに生き抜くか！」

～フレイルの予防を考えよう～



- ★ “フレイル”とは健康な状態から要介護に至るまでの過程
- ★ コロナ禍でフレイルが拡大
 - ・2015年に比較して、2020年は約1.5倍に急増！
 - ・その原因は「運動時間」の減少と「人に会う機会」が減少した事
- ★ 対策は健康寿命を伸ばすこと
- ★ 山梨県は何故、健康寿命が全国1位なのか？
- ★ 地域活動を通じて社会参加とは言っても感染が心配
- ★ コロナ禍にあっては「回想法」を心掛け、「好奇心」を持ち続ける事が重要！

講師	北九州市男女共同参画審議会市民委員 金子 良憲氏
日時	令和4年6月14日(火) 11時～12時
会場	ココクル平野 八幡東区平野1丁目3-2
参加費	無料