

# 今こそ大切！ フレイル予防 入門編



健康な  
まちづくり

生きがい  
支えあい

運営の  
ヒント

上級フレイルトレーナーが  
教える秘策が満載！



日時：2025年2月26日(水) 13:30～15:00

受講料：3,000円(教材費及び消費税を含む) 定員：15名(先着順)

本講座は、昨今テレビや新聞等のメディアによく取り上げられる「フレイル」について理解を深め、今日からはじめられる予防法について実践できることをねらいとしています。わかりやすい講義と実践を通じ、「フレイル予防」の大切さを学びましょう。地域サロンなどの集まりでも、体操の専門家を呼ばずとも取り組める応用のきく実践を丁寧に伝授いたします。



会場：KUポートスクエア

- 横浜市西区みなとみらい4-5-3  
(神奈川大学みなとみらいキャンパス2F)  
横浜高速鉄道みなとみらい線 (東急東横線直通)  
みなとみらい駅下車 徒歩6分、新高島駅下車 徒歩4分

🌐 <https://www.ku-portsquare.jp/>

お申込みは  
サイトから



## 講座内容

1



- ▶ フレイルとは何か
- ▶ プレフレイルとポピュレーションアプローチ
- ▶ フレイル予防の3つの柱

2



- ▶ 後期質問票の活用
- ▶ 簡易チェックの体験
- ▶ 結果の見方

3



- ▶ 活動と運動習慣
- ▶ オーラルフレイル対策
- ▶ 社会参加は全ての入口

「フレイル」とは？

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢をかさねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

(出典：厚生労働省HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202111\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html))

## 講師紹介

**成田 慎一**（公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 共生社会推進部長）



かながわ福祉サービス振興会共生社会推進部長として、地域共生社会の推進に向けた事業を行う他、かながわ福祉大学校発足にあたり、地域共生社会づくり課程の立上げに従事。また、神奈川県内の上級フレイルトレーナーとして、フレイル予防を活用した地域づくりにも取り組んでいる。

NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台では監事を歴任し、現在は理事長として活動。月1回のリハビリ体操教室、年4回のマルシェ開催のほか、空き家や空き店舗を活用したサロンの開催、菜園事業、自治会と共催する文化祭等、会員、地域住民とともに鎌倉市をはじめとした関係団体と連携した取組みを進めている。

## お問合せ

### 🔍 申込み方法、会場等のお問合せ

▶▶▶ KUポर्टスクエア 生涯学習・エクステンション講座係

〒220-8739 横浜市西区みなとみらい4-5-3（みなとみらいキャンパス内 2F）

TEL：045-682-5553 FAX：045-682-5554 E-mail：info@ku-portsquare.jp

月曜日～土曜日 9:00～17:00（日曜日・祝日・大学所定の休日を除く）

### 🔍 講座内容のお問合せ

▶▶▶ 公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 かながわ福祉大学校プロジェクト

〒231-0023 横浜市中区山下町23番地 日土地山下町ビル9階

TEL：045-671-0294 FAX：045-045-671-0295 E-mail：kw-academy@kanafuku.jp

月曜日～金曜日 9:00～17:00  <https://www.kanafuku.jp/kw-academy/>

