

# 平成27年度「お達者出前講座」in 陸前高田 開催のお知らせ

◎日 時／平成26年9月26日（土） 午後13時30分～15時30分

◎会 場／生出地区コミュニティセンター 陸前高田市矢作町二田野36

**開会挨拶** 生出地区コミュニティ推進協議会会長 菅野征一郎

## こころもからだもリフレッシュ～介護予防のために～

**ミニ講座** 「自分なりのフレイル（虚弱）予防メニュー、見つけましょう！」

**30分**

講師：飯島 勝矢（いいじま かつや）氏 東京大学高齢社会総合研究機構・准教授  
内科認定医 循環器専門医 老年病専門医

**介護予防体操（シニア体操）** ・・こころもからだもリフレッシュ・・ **40分**

講師：山崎 律子（やまざき りつこ）氏 ㈱余暇問題研究所 代表取締役 主席研究員

### 余興・お茶っこ

同行スタッフ：高橋 競（たかはし きょう）氏 東京大学高齢社会総合研究機構・  
特任研究員

田中 友規（たなか ともき）氏 東京大学大学院医学系研究科

軽部 俊二（かるべ しゅんじ）氏 医療法人社団つくしんぼ会 医師

「百歳までウォーキング」会長



※ 参加を希望される方は、**9月24日(木)**までにお申し込みください

問い合わせ・申し込み先／生出地区コミュニティ推進協議会  
菅野征一郎会長

電話：0192-58-2618

**お茶っこもあるよ！**

主 催／「気仙沼支援 医療・福祉関係5団体」

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）

共 催／ 生出地区コミュニティ推進協議会、NPO 法人遠野まごころネット

## お手伝いの先生方紹介

### ➤飯島 勝矢 氏(東京大学 高齢社会総合研究機構 准教授)

千葉大学医学部附属病院 循環器内科、東京大学大学院医学系研究科 加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学 循環器内科研究員を経て、現在、東京大学 高齢社会総合研究機構 准教授。

専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）。特に、①虚弱予防・介護予防の臨床研究、②在宅医療に関する推進活動と臨床研究、およびその大学卒前教育や多職種連携教育、③千葉県柏市をフィールドとする課題解決型実証研究（アクションリサーチ）。

### ➤山崎律子氏（余暇問題研究所 代表取締役 主席研究員）

東海大学体育学科社会体育学部卒。同大学体育学研究科（大学院）修士課程修了、1984年、(株)余暇問題研究所設立 代表取締役・主席研究員、日本レジャー・レクリエーション学会常任理事、日本老年行動科学学会常任理事。全米レクリエーション・公園協会（NRPA）会員。ワールド・レジャー協会（WL）終身会員、東海大学体育学部同窓会 副会長。主な著書：現代人とレジャー・レクリエーション（編著） 不味堂出版、その場にぴったりの楽しいゲーム100（編著） 全国学校給食協会、アメリカの公園・レクリエーション行政（編著） 不味堂出版、心の体もすっきり体操シリーズ（編著） ミネルヴァ書房、シニアのレクリエーション活動一支援のヒントシリーズを編著、DVD りつこ式高齢者レクササイズ メディカ出版、認知症の人のレクリエーション 中央法規出版 ほか

### ➤軽部 俊二 氏(医療法人社団つくしんぼ会 医師)

東京大学医学部で高齢者の整形外科を専攻し、ルイジアナ州立大学に留学。その後、東京都の老人医療センター（現在の東京都健康長寿医療センター）整形外科部長を務めた後に退官。退職後は民間の老人医療機関、介護福祉専門学校、北海道の医療に携われ、現在、医療法人社団つくしんぼ会つくしんぼ大山診療所で在宅医療に取り組んでいる。また、「百歳までウォーキングの会長」として、医学的観点から/ルディック・ウォーキングの普及に努めている。



長寿鳩：東京都健康長寿医療センターのロゴマーク