

# フレイル予防啓発講座

## 第1回 in 福寿荘

講演:『楽しく学ぶフレイル予防』・・13:00～13:45

講師 大須賀 洋祐(おおすか ようすけ)氏

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究員

実技指導・・13:50～14:10

『実践！身体と脳を賦活するわくわくホームレクササイズ！』

講師 本田 拓也(ほんだ たくや)氏

東京都健康長寿医療センター リハビリテーション科 作業療法士

コーディネータ:菅原 康宏(すがわら やすひろ)氏 5団体事務長

日時:令和元年5月17日(金) 午後1:00～2:15

場所:気仙沼市老人福祉センター「福寿荘」

対象:一般市民

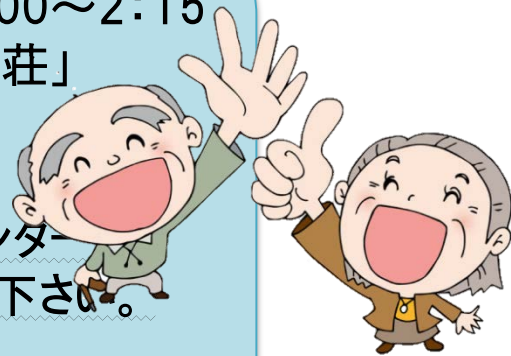
定員:70名(バス送迎あり)

申込み:参加希望の方は、老人福祉センター

「福寿荘」まで直接お申し込み下さい。

問合せ先:老人福祉センター「福寿荘」

吉田 電話0226-23-1022



(日常の生活で心配なこと お気軽にご相談ください)

主催:社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会、気仙沼市老人福祉センター「福寿荘」

共催:気仙沼支援 医療・福祉関係5団体、東京都健康長寿医療センター研究所

# 先生方のご紹介

## ➤大須賀 洋祐(おおすか ようすけ)氏

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム  
研究員(フレイルと筋骨格系の健康研究)

2014年筑波大学大学院人間総合科学研究科修了。博士(スポーツ医学)  
日本学術振興会特別研究員として筑波大学、宇宙航空研究開発機構を経て、現職。  
専門は運動老年学。高齢者を対象とした実践的介入研究からフィールド調査まで多彩な研究  
経験あり。自治体、病院等が開催する専門職を対象とした研究会や地域住民を対象とした研  
修会や地域住民を対象とした研修会や地域住民を対象としたウォーキング講習会・運動教室  
等の講師歴あり。現場に還元できる研究成果をアウトプットできるように常に心がけています。

## ➤菅原 康宏(すがわら やすひろ)氏

東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科、東京都健康長寿医療セン  
ター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究員

平成23年3月、震災を機に東京都を中途退職。退職後の2年間は、医療法人社団つくしんぼ会  
に所属しながら被災地のボランティア。現在、東京都健康長寿医療センターリハビリテーション  
科および東京都健康長寿医療センター研究所「社会参加と地域保健研究チーム」に在籍。健  
康長寿のまちづくり研究事業(気仙沼モデルの創生)(略称:気仙沼スタディ)事務局長、「気仙  
沼支援 医療・福祉関係5団体」事務局長。気仙沼市健康長寿の街づくり連携コーディネータ  
(気仙沼市からの公式依頼)。障がい者施設、老人医療センター、東京都児童相談センター、都  
立小児病院などで多彩な職務経験あり。公認心理師。現所属学会は、日本老年行動科学会、  
日本公衆衛生学会。

## ➤本田 拓也氏(ほんだ たくや)氏

東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科 作業療法士

H20年3月 日本リハビリテーション専門学校作業療法学科 卒業。H23年4月 東京都健康長寿医  
療センターリハビリテーション科 入職。H26年から東京都健康長寿医療センターのリハビリテ  
ーション科が中心になって行っている「軽度認知機能障害(Mild Cognitive Impairment:MCI)・軽度  
認知症に効果的なりハビリテーションプログラムの開発～短期集中リハビリテーションの直接的  
影響と波及効果の検証～」の研究チームに参加。