

健康長寿で
あるために
すべきこととは？

『フレイル』って、
一体、なんのこと？



これからの
生き方を見直す
好機に！！

NPO法人ほのぼの研究所主催
設立記念講演会

協力：柏の葉ウォーキングクラブ

『フレイルと認知症の予防』

2016年6月28日(火)13:30~15:30

老人医学の専門医が語る健康長寿への指針

「市民のための、市民の手による『フレイル予防』活動

～3つの原点から～」

東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授

「共想法」考案者が語る認知症予防

「歩いて、話して、認知症予防一街歩き共想法のすすめ」

千葉大学大学院工学研究科 大武美保子准教授

さわやかちば県民プラザ 中研修室 定員90名
参加費 無料 (15:45～の交流会参加には会費1,000円)

お申込み方法等詳細は裏面をご覧ください

プログラム詳細

- ◆受付 12:45~13:20
- ◆開会・来賓挨拶等 13:30~
- ◆招待講演「市民のための、市民の手による『フレイル予防』活動 ~3つの原点から~」 13:45~14:15
東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授
- ◆基調講演「歩いて、話して、認知症予防ー街歩き共想法のすすめ」 14:25~15:30
(「ふれあい共想法」「街歩き共想法」デモンストレーションを含む)
ほのぼの研究所代表理事・所長 千葉大学大学院工学研究科 大武美保子准教授
- ◆交流会 15:45~ (1F レストラン 赤坂クーポール)
お茶を飲みながら、もっと深く語り合い、懇親を深めます。参加費：1,000円(当日お支払いください)

講師紹介



飯島 勝矢

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(サルコペニア研究を含む)、
②在宅医療推進と臨床研究
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)、④動脈硬化、特
に血管壁硬化を基盤とする
高齢者血圧変動



大武 美保子

千葉大学大学院工学研究科
准教授
NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長

科学技術振興機構さがけ
研究者兼務。2006年、
認知症をもつ祖母との会
話をヒントに、「共想法」
を考案。高齢者を支援
する実用的な技術を高
齢者と共に創るため、
2007年研究拠点「ほの
ぼの研究所」を設立、翌
年、NPO法人化。2014
年、科学技術分野の文部
科学大臣表彰若手科学者
賞受賞。

会場：さわやかちば県民プラザへのアクセス

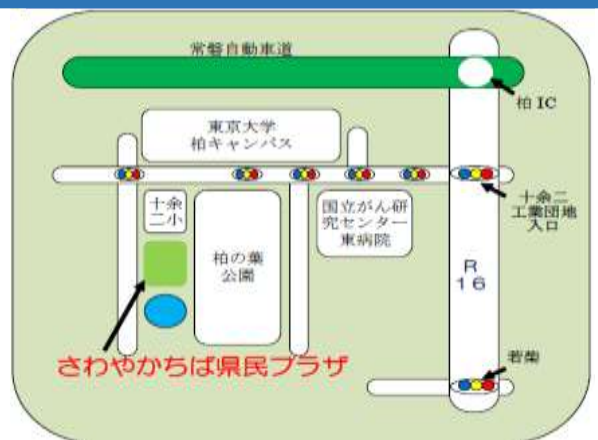
〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1 ☎04-7140-8600

<https://www.skplaza.pref.chiba.lg.jp/>

◆JR・東武アーバンパークライン柏駅西口、東武アーバンパークラインつくばエクスプレス流山おおたかの森駅西口・東口、東武アーバンパークライン江戸川台駅東口、つくばエクスプレス柏の葉キャンパス西口発の多くのバスをご利用になれますが、詳細については上記HPの「交通案内」にてお確かめ下さい。

◆つくばエクスプレス線柏の葉キャンパス駅、東武アーバンパークライン江戸川台駅より徒歩約30分

◆駐車場は1時間まで無料、それ以降100円/時間



お申し込み方法 主催者お問い合わせ先

お申込み①「講演会出席申込み」のタイトルとし、お名前・ご住所・電話番号・メールアドレス・「交流会へのご参加の有無明記」の下記メールアドレス宛てメール、あるいは下記HP上(イベント案内)リンクにて申し受けます。(先着順 一次締切 6月21日)

*お預かりした個人情報にはほのぼの研究所とのご連絡のみに使用させていただきます。

ほ NPO法人 ほのぼの研究所

〒277-0882 千葉県柏市柏の葉6-2-1

Tel:080-5525-8995 E-mail: frioffice@fonobono.org
<http://www.fonobono.org/>

2008年設立。代表理事・所長：千葉大学大学院工学研究科准教授 大武美保子。

高齢社会の諸問題、特に認知症に関する諸問題を解決する科学技術や社会システムについて研究する機関。所長が考案した認知症予防会話支援手法「共想法」®と関連サービスを市民研究員が多世代、多分野の方々と実践、研究・開発を行っています。「共想法」®はテーマに沿った写真と話題を用意して、1人ずつの持ち時間を決めて会話する手法。