

■ 配信講義内容一覧 ■ (2023.2配信)

【フレイルを知る】				
講義NO.	講義タイトル	講師	内容	視聴時間
2201	(1) フレイル予防で健幸長寿	虎の門病院 顧問 大内 尉義 先生	はじめに/虚弱からフレイルへ/要介護になった原因/フレイルとは/サルコペニア(加齢性筋肉減少症)/フレイルを予防するには?/ロコモとは/フレイルの日	00:33:41
2202	(2) フレイルを測る	東京大学大学院医学系研究科老年病学 教授 秋下 雅弘 先生	フレイルの概念/フレイルの様々な評価法/簡易フレイルインデックス/CLINICAL FRAILTY SCALE/オーラルフレイルの概念/口腔機能の評価方法/オーラルフレイルのセルフチェック表/後期高齢者の質問票(フレイル健診)	00:27:00
2203	(3) 口のささいな衰えを見逃すな —オーラルフレイルをご存じですか?	東京都健康長寿医療センター病院 歯科口腔外科部長 平野 浩彦 先生	オーラルフレイルとは/オーラルフレイル予防!/誰でも続けられる健口体操/オーラルフレイルのトレーニング効果/オーラルフレイルに関する研究/症例からみるオーラルフレイル/まとめ	00:32:11
2204	(4) フレイルと動脈硬化・心臓病	自治医科大学 薬理学講座 臨床薬理学部門 (兼)内科学講座 循環器内科部門 教授 今井 靖 先生	フレイル・サルコペニアと心血管疾患/動脈硬化と脳・心臓血管病/狭心症・心筋梗塞/心不全/不整脈/高齢者とクスリ/おわりに	00:45:30
【フレイルを予防する】				
講義NO.	講義タイトル	講師	内容	視聴時間
2205	(1) フレイル予防の方策	東京大学高齢者総合研究機構 機構長 飯島 勝矢 先生	健康寿命(フレイル予防)のための三本柱/原点は「食事」/オーラルフレイルの考え方/身体活動(生活活動、運動など)/社会参加(社会活動)/まとめ	00:35:12
2206	(6)フレイル予防のための筋トレの実際	つくばウエルネスリサーチ 取締役 塚尾 晶子 先生	100歳を超える人が増える社会/筋力トレーニング実施の5カ条/お勧めの運動プログラム/ストレッチ/フレイル予防に必要な運動とは/心の健康の重要性	00:21:33