



参加  
無料

令和8年度 公開講座

# 健康長寿に向けた フレイル対策

— 最新エビデンスを読み解く —

9月26日(土) 13:20-15:30

気づいていますか？その「ちょっとした変化」

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間にある、心身が弱ってきた状態です。

早めに気づき、日々の生活を見直すことで、予防や改善につながります。

本研修では、「どんな変化に注意すればいいの？」「何から始めればいいの？」

といった疑問に、最新の研究をもとに、わかりやすく具体的にお答えします。

ご自身やご家族の健康のために、また支援や仕事に活かすために、

**今日からできるフレイル対策を一緒に学んでみませんか？**

## 申込概要

対象者

保健・医療・福祉の各領域の現任者及び  
テーマに関心のある一般の方

申込期間

令和8年7月7日(火)8:30～9月24日(木)17:00

開催方法

Zoomウェビナーによるオンライン講座

申込方法

Zoomウェビナーによる申込み



詳細はこちら



講師

神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科

准教授 平瀬 達哉 先生

長崎大学大学院にて修士課程・博士課程を修了。医療機関・介護施設で約15年の実務経験を有し、長崎大学助教を経て、現在、神奈川県立保健福祉大学准教授。

主な研究は、「フレイルと疼痛との関連性に関する研究」「高齢者の転倒予防および疼痛対策に関する研究」「生活期リハビリテーションの効果検証に関する研究」等、講演実績も多数。



【問合せ】公開講座担当

Tel : 045-366-5873

Mail : kensyu-14.j@kuhs.ac.jp