

フレイル予防の処方箋

セルフチェックなど
体験型講座で
フレイル予防を
実践

富山大学
市民講座
2026

受講
無料

富山県民の3人に1人は、65歳以上の高齢者です。

フレイルとは、加齢に伴う心身の虚弱状態のことで、介護の前段階です。

そのためフレイル予防は、高齢期のウェルビーイング向上に欠かせません。

市民講座では、県内の高齢者7万人を対象としたフレイル研究を紹介し、フレイル予防のために何ができるかを考えます。



1

フレイル予防はなぜ重要か

健やかに老いるための 処方箋

人生最後の約10年間は、フレイルや要介護状態などで生活に支障があるとされます。高齢期のウェルビーイングを高める方法を考えます。



学術研究部医学系
疫学健康政策学講座

教授
関根 道和氏

2

口のフレイル

オーラルフレイル予防の 処方箋

「嚥む力」や「飲み込む力」の低下は、食事量の減少から低栄養や筋力低下を招き、要介護になることから、若年期からの取組みが重要です。



地域連携推進機構
地域医療・保健支援部門

コーディネーター
庄司 保子氏

3

体のフレイル

転倒・骨折予防の 処方箋

フレイルが転倒・骨折の引き金になるとともに、転倒・骨折がフレイルを悪化させる悪循環に陥りやすいため、転倒・骨折の予防を考えます。



附属病院
総合診療科

病院特別助教
齊藤 麻由子氏

4

頭のフレイル

認知的フレイル予防の 処方箋

近年、小児期からの認知症予防の重要性が認識されるようになりました。教育歴、生活習慣病、社会参加から、認知的フレイル予防を考えます。



学術研究部医学系
老年看護学講座

准教授
中堀 伸枝氏

令和8年

11/1日

会場／富山大学五福キャンパス 黒田講堂

時間／14:00～16:30 対象／中学生以上 定員／500名

問い合わせ 富山大学地域連携推進機構 ☎076-445-6091 ✉lifelong@ctg.u-toyama.ac.jp

申し込み

申込フォームから
※郵送でもお申込できます
(裏面参照)

事前
申込制

会場のご案内 富山大学五福キャンパス 黒田講堂

●交通案内 ※公共交通機関を利用くださるようお願いします。

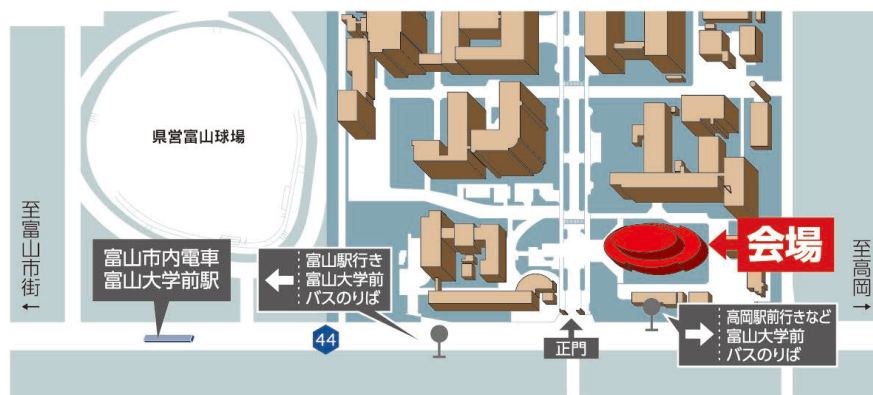
JR富山駅から

市内電車 〈約15分〉

- 「富山大学前」行き
…………「富山大学前」下車

バス 〈約15分〉

- 「高岡駅前」行き
- 「小杉駅前」行き
- 「富大附属病院循環」行き
…………「富山大学前」下車



受講対象 中学生以上

参加費 無料

受講定員 500名

申込期限 令和8年10月23日(金)

申込方法 事前申込が必要です。申込フォームに必要事項をご記入の上、申し込みください。

<https://forms.gle/uSjsM7xfpq7bLyPS7>

こちらの二次元コードからアクセスください



受講時は次のことを厳守願います。

- 設置されているアルコール消毒液で手指消毒を行ってください。
- 発熱等の症状がみられるときは、受講を控えてください。

※インターネットでお申し込みいただけない場合は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送でお申し込みください。

富山大学市民講座2026 受講申込書

お名前 (必須)	フリガナ(必須)		
年代 該当欄に▼をつけてください。	☐ 10代 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代以上	職業 該当欄に▼をつけてください。	☐ 会社員 ☐ 自営業 ☐ 公務員 ☐ 主婦／主夫 ☐ アルバイト／パート ☐ 学生 ☐ 無職／退職 ☐ その他(自由記述) _____
緊急時に備え、電話番号もしくはメールアドレスを必ずご記入ください。			
電話番号 (必須)		メールアドレス (必須)	

記載いただいた個人情報は、今後の講座案内の送付及び富山大学市民講座の緊急連絡のみに使用し、その他の目的では利用しません。

申込先 富山大学地域連携推進機構

〒930-8555 富山市五福3190 TEL 076-445-6091 メール lifelong@ctg.u-toyama.ac.jp