



百寿者から学ぶ健康長寿の秘訣

日時

2026年 **10**月 **10**日(土)
14時00分～16時00分(13時30分開場)

参加費

無料

場所

田園調布せせらぎ館第一多目的室A

住所: 大田区田園調布1丁目53-12

交通: 東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」下車 徒歩1分

講師

あら い やすみち

新井 康通 氏 (慶應義塾大学看護医療学部 教授)
医学部百寿総合研究センター長



後援

大田区／社会福祉法人 大田区社会福祉協議会

定員

60名(申込先着順)

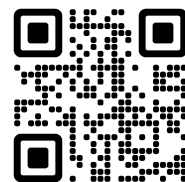
情報保障

パソコン文字通訳

申込方法

どなたでも参加できます。参加ご希望の方は、二次元コードあるいは「会場」「お名前(ふりがな)」「メールアドレス」「ご所属(任意)」をご記入いただき、メールまたは電話・FAXにて事務局までご連絡ください。

参加申込
二次元コード



<https://x.gd/vnslm>

内容

人生100年時代を豊かに過ごすためには、健康寿命をできる限り長くすることが重要です。慶應義塾大学では30年以上にわたり、百寿者(100歳以上の高齢者)を対象に健康長寿の秘訣を研究してきました。その結果、フレイルや認知機能の低下を防ぎ、心臓や腎臓の健康を保つことの重要性が明らかになってきました。また、元気な高齢者を長期に追跡する研究から、食生活や運動習慣、家族や地域とのつながりも健康長寿に関係することがわかってきました。本講演では、百寿者と元気高齢者の研究から見てきた、人生100年時代を健やかに楽しく生きるためのヒントをご紹介します。

講師プロフィール

慶應義塾大学医学部を卒業後、老年科(当時)に入局。専門は老年医学、長寿科学。これまで100歳を超えてなお元気に生活されている「百寿者」や「スーパーセンテナリアン(110歳以上)」の研究を通じて、健康長寿の秘訣を探っています。最近では、お元気な85歳以上の高齢者の生活習慣、社会参加などの調査を通じて、百寿者研究の成果を一般の高齢者の健康づくりに生かす「健康長寿社会の実現」に向けた取り組みを進めています。

お申し込み・お問い合わせ



おおた社会福祉士会事務局(生駒)

メール otachikukai@yahoo.co.jp

FAX 03-3774-2955 電話 090-2147-7073

Facebookもチェック



*収集した個人情報は本イベント事務手続きおよび感染症対策にのみ使用し、それ以外の目的に一切使用いたしません。

*今後の感染拡大状況によってはイベント内容を変更する可能性があります。予めご了承ください。