

# フレトレ講座

## 生きるチカラに生きるコト

「健やかな老後を楽しく過ごしたい。」多くの方が望むことだと思います。しかし、健康のことや生活のこと……いろいろな悩みはつきものです。

年を重ねると、若い頃とは違った心と体のケアが欠かせません。皆さまの悩みを共有して、明るく楽しいひと時を過ごすのはいかがでしょうか。

フレトレ講座を通じて悩みが少しでも和らげば、多くの笑顔に出会えるかもしれません。明るい未来と笑顔につながるヒントを、このフレトレ講座で楽しく知ってみませんか。

### 日々の食生活と病気との 上手な付き合い方



講師

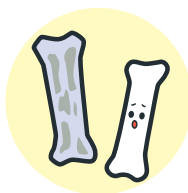
大村 卓也 先生

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所  
老年病態研究チーム 研究員

日時

10月21日(木)  
13:30~14:15

### 見えない敵に対処！骨粗鬆症と ロコモティブシンドローム



講師

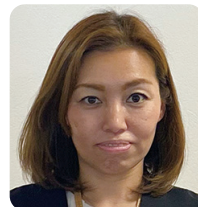
藤田 博暁 先生

埼玉医科大学保健医療学部  
理学療法学科 教授

日時

11月29日(月)  
13:30~14:15

### 敷居が高い？元気なうちに 知っておきたい看護と介護



講師

近内 利恵 先生

やさしい手 訪問看護かえりえ西台  
看護管理者

日時

12月15日(水)  
13:30~14:15

### 2022 年開催予定の講座テーマ

#### 1月 コロナ禍と健康

講師

杉江 正光先生

(地独)東京都健康長寿医療センター  
循環器内科/高齢者健康増進センター

#### 2月 ビッグデータからみる 病気と健康

講師

横関 智一先生

株式会社データホライゾン 執行役員  
株式会社ブリッジ 代表取締役社長/医学博士

#### 3月 よくある服薬トラブル

講師

山本まゆみ先生

竹内薬局 薬局長

#### 視聴方法

① オンライン **リアルタイム** ② 録画配信 **後日**

※ 当日ご参加の方、当日ご都合がつかない方も後日録画で視聴できます。

※ 録画視聴は後日お知らせします。ご視聴可能な期間は配信後 1 週間となります。

#### お申込み

Peatix からお申込みできます。

URL ▶ <https://fureto.peatix.com>



QR コードから  
申込サイトへ

#### 参加費(税込)

個人 **300円**  
団体 **1,000円**

お支払いはPeatix上で可能です。  
その他のお支払い方法をご希望の方は  
下記お問い合わせ先までご連絡ください。

#### お問い合わせ

ヘルスケア工房フレトレセンター オンライン管理係

☎ 03-4405-0195

✉ [fureto.online@ahle-j.com](mailto:fureto.online@ahle-j.com)



## 講座内容・講師紹介

### 10月21日(木) 13:30~14:15 日々の食生活と病気との上手な付き合い方

毎日の食生活が「健康の維持に重要である」と誰もが考えています。最近の研究をみますと、年齢や健康状態によって、望ましい食事の内容は変わるようです。健やかな暮らしをサポートするための食事とは？当日は、気になることがありましたら、気軽にお声かけください。



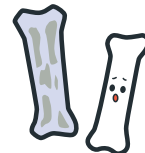
#### 大村 卓也 先生

東京都健康長寿医療センター研究所 老年病態研究チーム研究員

2012年筑波大学卒業後、東京都健康長寿医療センター内科研修。2014年同センター糖尿病・代謝・内分泌内科所属。2015年東京医科歯科大学大学院、2018年日本学術振興会特別研究員、2019年より現職。フレイルやサルコペニアの病態メカニズムの解明、高齢者糖尿病の食事療法について研究を行う。博士(医学)、糖尿病専門医、老年科専門医、産業医。

### 11月29日(月) 13:30~14:15 見えない敵に対処！骨粗鬆症とロコモティブシンドローム

身体を支え、歩行や移動の支えとなる骨も、年齢とともに衰えがあらわれます。しかし、それは骨折などしないとわかりません。最近では「いつの間にか骨折」という言葉も聞かれます。骨を強くし、いつまでも歩けるようなポイントをお話します。



#### 藤田 博暁 先生

埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 教授

社会医学技術学院理学療法学科を卒業し、東京都板橋ナーシングホーム(現東京都健康長寿医療センター)に入都。国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻にて博士号取得。2010年より現職。地域在住高齢者の運動器疾患や心大血管リハビリテーションについて、予防理学療法の視点で研究を行う。日本予防理学療法学会運営幹事、日本骨粗鬆症学会評議員なども務める。

### 12月15日(水) 13:30~14:15 敷居が高い？元気づちを知っておきたい看護と介護

訪問看護の存在や内容を知らないという人がたくさんいることが、地域のサロンに参加して分かりました。存在や内容、利用までの経過を知っていただくことで、ご本人やご家族がより良い方向に安心して在宅生活が送れることを知っていただき、いざという時に焦らず相談をして頂けたら嬉しいなと思っております。



#### 近内 利恵 先生

やさしい手 訪問看護かえりえ西台 看護管理者

2004年東京都立豊島看護専門学校卒業後、医療法人社団明芳会板橋中央総合病院の脳外科や泌尿器病棟に勤務。株式会社日本生化学研究所、陽だまり訪問看護リハビリステーションを経て、現職。看護師として、地域で暮らす看護が必要な方が可能な限り自宅で自立した生活を送ることができるように支援を行いながら、地域サロン等にて訪問看護の広報普及を行う。



- ・慣れない配信によりトラブル等が発生することがあるかもしれませんが、温かく見守っていただけると幸いです。
- ・セミナー内容の録画、録音、配布資料の共有などはお控えください。
- ・通信料は各自のご負担になります。通信環境のいい場所でお使いいただくよう、お願いいたします。