

「渋谷フレイル予防フェア2025」を開催

楽しく、気軽に、健康に！



渋谷区(区長:長谷部 健)は、区民および区内に通勤・通学する人が、いつまでも生き生きと暮らせるよう、「フレイル(虚弱)¹」についての正しい理解を深めるとともに、「介護予防」「閉じこもり予防」「健康づくり」を始めるきっかけを提供するため、昨年に続き「渋谷フレイル予防フェア2025」を開催します。

基調講演や体操プログラム、各種測定体験や相談コーナーなど、多彩なプログラムをご用意し、誰でも楽しみながらフレイル予防に取り組める内容となっております。何卒ご取材賜りますようご案内申し上げます。

実施概要

日 時 8月26日(火) 10:00～15:00(受付:9:30～)

会 場 渋谷区役所15階 スペース428(渋谷区宇田川町1-1)

取材申込 **8月15日(金)まで**に、取材申込書に必要事項を記入し、メール

(sec-kaigo-sougou@shibuya.tokyo)またはFAX(03-5458-4934)でお申し込みください。

特設サイト <https://shibuya-frail-yobou.tokyo>

■各種プログラム概要

①フレイル予防の専門家による基調講演・体操プログラム

「栄養」や「社会参加」など、フレイル予防に不可欠なテーマを、各分野の専門家が解説する基調講演を実施します。さらに、健康運動指導士による運動プログラムや、歌を活用した予防プログラムなど、楽しく身体を動かせるステージ企画も行われます。

②歩行姿勢測定や体力測定などの体験プログラム

3Dセンサーを使って歩行年齢を測定する「歩行姿勢測定」や、足踏みや立ち座りといった簡単な動作による体力測定「move power test」、フレイル指導士によるアドバイスが受けられる「フレイルチェックブース」など、身体の状態を見える化し、予防に役立つ体験プログラムを多数ご用意しています。

③スタンプラリーで景品プレゼント

会場内の各体験ブースを巡ってスタンプを集めると、景品がもらえるスタンプラリーを実施します。

¹ 加齢に伴い心身の機能が低下し、健康と要介護の中間状態にあること

お問い合わせ先

渋谷区 福祉部 介護保険課 介護総合事業係

TEL:03-3463-1888 / FAX:03-5458-4934 / メール:sec-kaigo-sougou@shibuya.tokyo

■ステージプログラム

▶基調講演



10:25~10:55
フレイル・ドミノを防ぐ食生活
安西 仁美氏
認定栄養ケア・ステーション食サポート
Habit代表/管理栄養士



12:00~12:30
「骨折予防はフレイル予防」
骨粗しょう症治療と転倒予防
田中 清和氏
日本赤十字社医療センターリハビリテーション科
部長/日本骨粗鬆症学会認定医



13:25~14:05
ヒアリング・フレイル
-加齢性難聴と補聴器-
小川 郁氏
オトクリニック東京 院長/
慶応義塾大学 名誉教授



14:20~14:50
人とつながる、まちとつながる、
渋谷発フレイル予防のススメ
藤原 佳典氏
東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

▶体操プログラム



11:15~11:45
フレイル予防のための運動教室
釣谷 昌史氏
メガロス恵比寿支配人/トレーナー/
健康運動指導士



12:40~13:10
『歌って健康！フレイル予防』
坂入姉妹
童謡歌手

■体験プログラム



歩行姿勢測定
3Dセンサーを使って6つの分野
から「歩行年齢」を測定



ボッチャ体験
年齢・性別・障がいの有無にかかわらず誰
でも楽しめるユニバーサルスポーツ体験
(協力:渋谷ボッチャ協会)



move power test
足踏みや立ち座りなど、簡単な動
作による体力測定



フレイルチェックブース
フレイル指導士による個別アドバイス(協
力:日本サルコペニア・フレイル学会)



ハチさんポ
イベント参加で渋谷区ハチさんポ
イント「ハチさんポ」100ポイントを
プレゼント

■ワークショップ&相談コーナー

- ・地域で活動する仲間づくり(通いの場)活動を行う団体の紹介ブース
- ・スマホサロン
- ・渋谷区医師会相談コーナー など

お問い合わせ先

渋谷区 福祉部 介護保険課 介護総合事業係

TEL:03-3463-1888 / FAX:03-5458-4934 / メール:sec-kaigo-sougou@shibuya.tokyo