

◆経済倶楽部講演会第4361回（2月19日）

COVID-19蔓延で浮き彫りになった 健康長寿への課題

筑波大学人間系教授 山田 実
やま だ み の る

- * 迫りくる高齢化社会の実像
- * 注目される日本の介護予防対応
- * 要介護予防のポイントはフレイル対策
- * フレイルにある3つの要素
- * 社会的フレイルについて考える
- * コロナ禍の高齢者への影響について
- * 社会的活動とフレイルの関係は
- * 重視したい3密回避と2活動
- * ネットによる社会参加の活用を
- * 食事、運動、社会参加を習慣づけよう



柴生田 それでは開会いたします。（拍手）

本日は、筑波大学人間系の教授をされておられます山田実先生にお願いいただきました。

山田先生は1980年のお生まれで、神戸大学医学部をご卒業後、京都大学大学院で学ばれ、その後、筑波大学で准教授、教授として教鞭をとっておられます。

今日のテーマは長寿社会をどういうふうに生きるかということで、コロナ禍のこういう状況の中でどういう新しい課題を抱えているかというところをお話しいただくことになっております。もう昨年から自粛生活が長引いて、特に高齢者の方々は重症化の危険があるということで非常に制約の多い生活をされておられると思います。会員の方々の中にもたいへん不自由な生活をし

ておられる方も多いと思いますが、そういう中で、どういうふうにも人間らしく生きていけるのかということをお教えたいただくといいこととお招きいたしました。

それでは山田先生、よろしくお願ひします。

迫りくる高齢化社会の実像

山田 ただいまご紹介いただきました。筑波大学の山田と申します。本日は、COVID-19、新型コロナウイルスの感染拡大によって浮き彫りになってきた「健康長寿への課題」という内容でお話しさせていただきます。最初に、簡単に自己紹介をさせていただきます。私は、筑波大学の東京キャンパス文京校舎で日ごろ仕事をさせていただいて