

ウイズコロナ、 高齢者に必要な2つの“活”

筑波大学人間系教授 山田 実
やま だ みのる

- * 寿命と健康寿命の差は10年間
- * 加齢で運動効果にも限界
- * フレイルの状態とは何か
- * 社会的フレイルについて考える
- * 重要な社会的フレイルの解決
- * いかに社会参加するか
- * フレイル対策はオート三輪で
- * 生活のリズムを整える
- * コロナ禍とフレイルの関係
- * ウォーキングの仕方について



柴生田 それでは開会いたします。（拍手）

今日はたいへん天候が荒れております。皆様、足元が悪い中ありがとうございます。本日は、筑波大学の山田先生においでいただきました。2年弱前に1度お呼びしておりますが、コロナ禍でわれわれの健康もだいぶ害されているというような感じがいたします。特に、運動と人との付き合いとか、そういったものがないぶやりにくい時期が2年以上続いておりますので、そういった中でどうやって健康を取り戻してこれから過ごしていくのか、そこら辺のところを山田先生がご専門でございますので、じっくりお話を伺えるかと思えます。それでは山田先生、よろしくお願いいたします。

寿命と健康寿命の差は10年間

山田 皆さんこんにちは。（拍手）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。本日はどうぞよろしく申し上げます。

先ほども少し触れていただいたんですけども、2年ほど前にこちらで登壇する機会をいただきました。その際にはフレイルという言葉について解説するという内容でお話をさせていただきました。今回、一部そのときの内容と重複する部分もございますが、「ウイズコロナ 高齢者に必要な2つの活」についてお話しさせていただきます。2つの活というのは身体活動と社会活動ということなのですが、そのような内容について2時10分までお時間をいただいております。