

第5回  
区民公開講座

# 太く強く長生きするには

～フレイルを予防して健康寿命をのばそう～

入場無料

申込不要

日時 平成30年**5月19日**(土) 午後**2時～4時**

会場 **深沢区民センターホール** (世田谷区深沢4-33-11 / バス深沢不動前)

開会挨拶 玉川医師会 会長 **吉本 一哉**・玉川歯科医師会 会長 **大島 基嗣**・世田谷区長 **保坂 展人**

司会 **深沢眼科 上井 文瑛**

## 「フレイルとは何か？」

玉川医師会 理事  
たてき内科クリニック 院長 **高橋 樹**

### 講演

## 「オーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう」

～長い人生を健やかに生き抜くために～

玉川歯科医師会 副会長  
小倉歯科医院 院長 **小倉 慶子**

## 「高齢者と薬」

～薬局におけるフレイル対策～

玉川砒薬剤師会 理事  
さかうえ薬局 管理薬剤師 **小林 百代**

## 「元気な足腰で充実人生」

～手近なところでトレーニング～

中川整形外科  
院長 **中川 種史**

## 「青信号で渡りきれますか？」

～老年医学的実践フレイル・サルコペニア対策～

公立学校共済組合 関東中央病院  
代謝内分泌内科部長 **水野 有三**

開会挨拶 玉川砒薬剤師会 会長 **高野 和則**