

令和8年度 地域住民向け  
在宅医療普及啓発事業

講演会  
演題

# フレイル予防で いきいきライフ

～今日からできる健康づくり～

高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけることが大多数の人の望みです。高齢者ひとり一人に活躍の場や居場所があって、生きがいを持って日々過ごせる環境づくりが必要です。ただ、人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。講演では、フレイル予防をテーマに、フレイルを予防するための健康づくりについて、分かりやすくお伝えします。

参加  
無料

申込不要

日時

令和8年 **11**月**29**日(日) 午後3時～4時30分

会場

ヒルホテルサンピア伊賀 4階白鳳の間

伊賀市西明寺2756-104 TEL.0595-24-7000

講師

鈴鹿医療科学大学 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

准教授 **伊藤 卓也** 氏(いとう たくや)



## 【プロフィール】

- 2001年 理学療法士免許取得、医療法人社団主体会入職
- 2012年 名古屋大学大学院医学系研究科リハビリテーション療法学専攻理学療法学分野博士前期課程修了
- 2014年 医療法人社団主体会 主体会病院総合リハビリテーションセンター センター長
- 2019年 一般社団法人三重県理学療法士会副会長・事務局長
- 2022年 鈴鹿医療科学大学大学院医療科学研究科 医療科学専攻博士後期課程修了
- 2023年 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部リハビリテーション学科理学療法学専攻 准教授

駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
また、お車で越しの際はできるだけ乗り合わせてお越しください。

主催：一般社団法人 伊賀医師会

共催：伊賀市／三重県

後援：公益社団法人 三重県医師会

## 【お問い合わせ】

一般社団法人 伊賀医師会

☎0595-23-5550

FAX.0595-24-3409