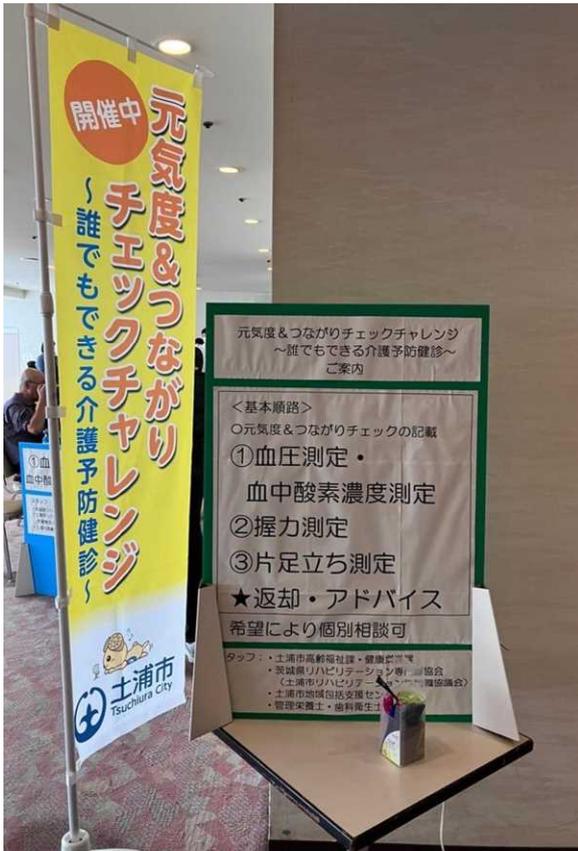


受付 (53名が参加されました。)



市民健康フォーラム2023 in 土浦

# フレイル

～生活習慣を見直し  
フレイルを予防しよう～

**日時** 令和5年11月5日(日)  
午後0時30分～4時40分 (開場:正午)

**場所** ホテルマロウド筑波  
土浦市城北町2-24 (土浦駅から徒歩15分)  
TEL 029-822-3000

**開会式** 午後1時00分～ **参加費** 無料

**林家笑丸 (落語家)**  
お笑いストレス解消法～笑いは副作用のない薬～  
林家笑丸 (落語家)  
(はやしや えみまる)

**基調講演** (午後1時30分～)  
京都産業大学卒業後、平成10年 林家笑丸に入門、演藝会社 指の多型体格落語家 「NHK新人落語大賞 新人賞(関西代 第3)」 「白むすび落語海苔部 新人賞(落語)」等受賞  
NHK連続テレビ小説 「わがやが」の所長、落語家役で出演  
テレビ朝日「モの鬼、副部長」絨毯の勇者 等多数出演

**特別企画** (午後0時30分～3時)  
介護予防健診・パネル展示等  
協力: 土浦市高齢福祉課  
土浦市リハビリテーション専門職協議会  
土浦市地域包括ケアセンター

**心臓蘇生法とAEDの実演**  
協力: 土浦市消防本部警防救急課

**シンポジウム** (午後3時～4時40分) 「フレイル」  
座長: 総合病院土浦協同病院 院長 河内敏行先生  
シンポジスト: 「フレイルとはーフレイル予防で健康長寿を目指すー」  
西郷綾瑛先生  
「フレイルとリハビリテーション・栄養」  
土浦市立「リハビリ」病院介護医療院 岩崎信明先生  
「オーラルフレイルとはー心身の衰えはお口から!？」  
霞ヶ浦医療センター 小児科/口腔外科科 小林大輔先生  
「お口からだも! 簡単フレイル予防体操」  
土浦市健康増進課 作業療法士 阿部申幸先生  
理学療法士 大西麻友先生

**お問い合わせ** 土浦市医師会  
TEL 029-821-0849 (午後のみ)  
FAX 029-823-8865

●主催 土浦市医師会  
●共催 土浦市 かつみぐらら市  
●協賛 土浦協同病院 霞ヶ浦医療センター  
●後援 茨城県医師会 茨城県看護協会 茨城県歯科医師会 茨城県理学療法士会  
茨城県作業療法士会 茨城県社会福祉士会 土浦市医師会 土浦市歯科  
土浦市社会福祉協議会 かつみぐらら市社会福祉協議会 茨城新聞社 JCOM茨城

特別企画全体の様子



血圧測定・血中酸素濃度測定



握力測定・片足立ち測定



返却・アドバイス



### 個別相談



### パネル展示コーナー

