

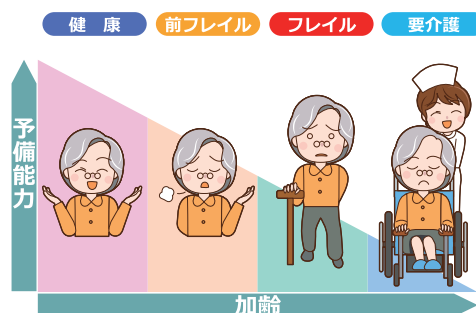
# フレイル

## を予防する食生活

2014年に初めて提唱されたフレイルは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことであり、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、精神的や社会的な変化も含まれていますが、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。要介護状態にならないようにフレイルを予防するには、食生活の改善や適当な身体活動、社会参加などが重要です。

この講座では、特にフレイル予防のための食事のとり方を中心に、抗酸化食品やサプリメントの効果についても一緒に考えたいと思います。



2022年10月22日(土) 10:00 ~ 24日(月) 17:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 大澤 俊彦 特任教授  
人間総合科学大学 人間科学部  
ヘルスフードサイエンス学科

**料金** 無料

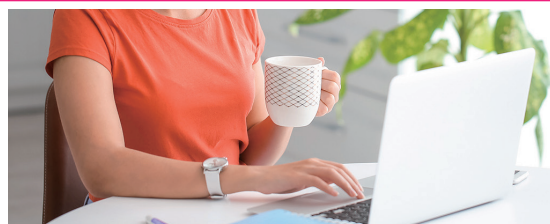
### 申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。  
申込期限：2022年10月20日(木)

**応募フォーム** <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=443>  
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。



**メールアドレス** [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

# 人間総合科学大学

お問い合わせ

## 048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法専攻・義肢装具専攻)