

東京家政大学総合研究プロジェクト
「ひとの生(Life)を支える学の構築」シンポジウム1

東京家政大学から発信する

いきいき 健康長寿

— 高齢者力アップ



プログラム

▶▶ 総合司会：峯木 眞知子 教授

(研究支援担当 副学長／大学院 人間生活学総合研究科長／家政学部 栄養学科)

【主催者挨拶】13:00～

山本 和人 学長 (東京家政大学・東京家政大学短期大学部)

【講演】13:10～

I. 高齢者力アップのための筋力強化と口腔フレイルについて

I-1. 健康寿命とフレイル予防について

木元 幸一 特任教授 (健康科学部 リハビリテーション学科)

I-2. 良質な筋力強化と反応能力

清水 順市 教授 (健康科学部 リハビリテーション学科長)

I-3. 健康長寿はお口の健康から —オーラルフレイル予防の必要性—

内野 美恵 准教授 (ヒューマンライフ支援センター)

II. 良質なたんぱく質食品をとる —卵の力と栄養—

峯木 眞知子 教授

(研究支援担当 副学長／大学院 人間生活学総合研究科長／家政学部 栄養学科)

III. 良質な睡眠をとる —睡眠行動科学に裏づけられた快眠術—

岡島 義 准教授 (人文学部 心理カウンセリング学科)

IV. 「演劇」に体当たりするシルバー世代

—シアター、クリエイティブ・ドラマが生き甲斐を変える—

花輪 充 教授 (家政学部 児童学科)

日時

令和元年10月27日(日)

13:00～16:20 (開場12:30～)

会場

東京家政大学 板橋キャンパス

120周年記念館2階

120-2C講義室

事前申込

入場無料



●JR埼京線十条駅下車徒歩5分 ●JR埼京線板橋駅下車徒歩17分
●都営三田線新板橋駅下車徒歩12分
●JR王子駅より国際興業バス「板橋駅」行きにて8分、
バス停「区境」下車徒歩1分

共催 東京都北区／板橋区教育委員会

協賛 大塚製薬(株)／キューピー(株)／劇団1980／玉川食品(株)／
タマゴ科学研究会／八海醸造(株)

協力 劇団あとも

東京家政大学
TOKYO KASEI UNIVERSITY

問合せ
申込先

教育・研究支援課シンポジウム担当
TEL03-3961-1934
E-mail psympo@tokyo-kasei.ac.jp

東京家政大学から発信する **いきいき健康長寿** —高齢者力アップ

◆ 講師



健康長寿とフレイル予防について

健康科学部 リハビリテーション学科 特任教授 **木元 幸一**
日々是好日、老化を認めつつも、健活生きている証なり

良質な筋力強化と反応能力

健康科学部 リハビリテーション学科 学科長・教授 **清水 順市**
姿勢が悪い！歩き方が悪い！おじさんが教える運動法を聞いてみよう



健康長寿はお口の健康から —オーラルフレイル予防の必要性—

ヒューマンライフ支援センター 准教授 **内野 美恵**
要介護認定リスク2.4倍、総死亡リスク2.1倍。むせる・噛めない・唾がでにくい
はオーラルフレイルの症状です。あなたは大丈夫？

良質なたんぱく質をとる —卵の力と栄養—

研究支援担当 副学長／大学院人間生活学総合研究科長／家政学部 栄養学科 教授
峯木 真知子
卵の正しい知識を知ろう



良質な睡眠をとる —睡眠行動科学に裏付けられた快眠術—

人文学部 心理カウンセリング学科 准教授
岡島 義
「ただだけ」詐欺にひっかかると不眠地獄から抜け出せません！

「演劇」に体当たりするシルバー世代 —シアター、クリエイティブ・ドラマが生き甲斐を変える—

家政学部 児童学科 教授 **花輪 充**
観るもよし、演るもよし、老いて挑むは芝居の世界。
過ぎた悲劇も笑えるほどに、まだ見ぬ人生謳歌する！



◆ 参加申し込み

教育・研究支援課 シンポジウム担当 宛

氏名

年齢

連絡先（電話・メールアドレス）

※本申込書で収集した個人情報は本事業及び関連事務にのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

【送付先】 Fax: 03-3961-5613 E-mail: sympo@tokyo-kasei.ac.jp