

～光華もの忘れ・フレイルクリニック開院記念～

# 京都光華公開講座

## 『認知症とフレイル予防』

フレイルを予防して、いつまでも健康的な日常を目指そう！

加齢に伴い、筋力が衰え、社会との接点が減るなど、体力や気力が弱まっている状態のことを「フレイル」といいます。

また、物理的な変化だけでなく認知機能の低下は、フレイルの大きな要因となっています。元気に自立した日常生活を目指し、「認知症とフレイル予防」について考えてみませんか？

### 【基調講演】

講演：「認知症とフレイル予防」

講師：秋口 一郎 氏

(康生会武田病院神経脳血管センター長、  
京都認知症総合センタークリニック顧問・  
支援研究所長、本学客員教授)



健康長寿を  
目指そう！



### 【パネルディスカッション】

テーマ：「フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう」

コーディネーター：上田 敬太 氏

(本学教授、光華もの忘れ・フレイルクリニック院長)

パネリスト：秋口 一郎 氏

石川 光紀 氏 (医療法人石川医院院長)

関 道子 氏 (本学准教授、言語聴覚士)

#### 《フレイルの主な兆候》

1. 食欲がなく、やせてきた気がする
2. なかなか疲れがとれなくなってきた
3. 歩くのが遅くなった
4. 力が入らなくなってきた
5. 出かけるのがおっくうになった

定員80名  
要申込/先着順  
入場無料

日時

2022年 3月21日 (月・祝)

時間

10:00～12:00 (9:30開場)

会場

京都光華女子大学 徳風館6階 小講堂  
〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38

申込

a.bいずれかの方法でお申込みください (受付：平日9:00～17:00 学休日を除く)

a. ① 氏名 (ふりがな) ② 電話番号 ③ 3/21京都光華公開講座参加希望  
お電話またはメールにて上記項目をお知らせください

b. 右のQRコードより申込フォームにアクセスし、必要事項を入力してください▶▶▶▶



主催



京都光華女子大学

京都光華女子大学大学院/京都光華女子大学短期大学部

地域連携推進センター

お申込み

お問い合わせ

地域連携推進センター

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38

電話：075-325-5259

(受付：平日9:00～17:00)

メール：chiiki@mail.koka.ac.jp

※感染症対策のため、定員を減らして実施いたします。  
※感染状況によっては、変更・中止となる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。  
※最新の情報は地域連携推進センターウェブサイトをご確認ください。

URL：<https://www.koka.ac.jp/crc/> ▶▶▶▶

