

6月23日(金)13時半より、  
NESPA 主催事業【名古屋大学 健康長寿シリーズ】「衰えない生活習慣、これから、ここから！」  
が行われました。



講師は、星城大学リハビリテーション学部理学療法  
学専攻 講師 林尊弘さんです。

助手に、名古屋大学未来社会創造機構ナノライフシ  
ステム研究所マイクロ・ナノメカトロニクス研究部門所  
属の井上愛子先生。そして、東京海上日動あんしん生  
命ライフパートナーの石原修昭さんです。

林先生のお話は、平均寿命、(0歳における平均余  
命)、健康寿命(日常生活が自立している期間)から始  
まり、平均寿命と健康寿命の差を少なくする(健康寿  
命の延伸)ための方法などを運動や栄養に焦点をあ  
てて、教えていただきました。

その中でも、フレイルは元気な状態と要支援・要介  
護状態の間にあるということ、適切な介入で元気  
な状態に戻ることが可能ということを学びました。

石原さんの年金の話を経た「知らない老後の世  
界」の後、林先生からストレッチは筋力低下予防のた  
めの筋力トレーニングを教えていただきました。運動  
の際、後方の受講生さんの体勢確認に井上先生が回っ  
てくれました。受講生の皆さん、二つの  
ことを一緒に行う「二重課題」もこなして流石でした。先生方、ありがとうございました。

