

【シンポジウム】 公社の健康寿命延伸プロジェクト 生涯自立のための“プロセス・イノベーション” ～ 食事・運動・生きがいの改善による健康寿命延伸 ～ 生涯自立を目指す神奈川県住宅供給公社からのご提案

神奈川県住宅供給公社は、高齢社会の到来を見据えて、29年前の1990年に「元気なシニアのための住まい」をコンセプトに、「入居時自立」を条件としたケア付高齢者住宅ヴィンテージ・ヴィラを、全国の公的住宅機関で初めて開設しました。

その後、入居者の高齢化に伴い、年を重ねてからも元気に過ごせる「健康長寿」を実現するため、「生涯自立」を新たなコンセプトに掲げて、2017年4月に「健康寿命延伸プロジェクト」をスタートさせました。

そして、元神奈川県立循環器呼吸器病センター長の遠山医師をリーダーに迎え、「食事」「運動」「生きがい」を3本柱として、医師・神奈川県立保健福祉大学・ミズノ株式会社と連携協力しながら、最新のエビデンスと蓄積してきたデータを駆使した前例のないアプローチにより、入居者の健康づくりに成果を挙げています。

今回、その成果を広く紹介するため、プロジェクトを推進する3名のキーパーソンによるシンポジウムを行います。高齢者の健康増進に取り組んでいる多くの皆様のご参加をお待ちしています。



【シンポジウムプログラム】

- ・「生涯自立のためのプロセス・イノベーションについて」

神奈川県住宅供給公社 理事長 猪股 篤雄

- ・「不老長寿時代がやってきた！」 ～世界のエビデンスから～

医療法人社団 鳳和会 理事長 高山 瑠衣

- ・「健康寿命を延ばす歩き方の黄金律」 ～長寿遺伝子を活性化する奇跡のウォーキング～

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 青柳 幸利

- ・基調講演 「血管の老化を防ぐには」

元神奈川県立循環器呼吸器病センター長 遠山 慎一

【シンポジウム概要】

- 日 時：平成 31 年 2 月 28 日（木） 13 時 30 分～16 時 50 分（途中休憩あり）
- 場 所：[Kosha33 ホール](#)（横浜市中区日本大通 33 番地 神奈川県住宅供給公社ビル 2 階）
- 入場料：無料（事前申込制） ●定 員：80 名

【申込方法】

メール：下記 URL からフォームを開き、お問い合わせ先欄の「セミナー」を選択してください。

また、お問い合わせ内容欄には「シンポジウム参加希望」とご入力ください。

<https://www.kanagawa-jk.or.jp/33contact/contact.asp> QRコード⇒



【申込締切】

平成 31 年 2 月 18 日（月）

※お申込者多数の場合は抽選。ご当選の方のみ 2/22（金）までにご招待状を発送させていただきます。

- 主 催： [神奈川県住宅供給公社](#)、[\(一財\)シニアライフ振興財団](#)
- 後 援：神奈川県、横須賀市、神奈川県病院協会、横浜市病院協会、
かながわ福祉サービス振興会、全国有料老人ホーム協会、全国介護付きホーム協会、
神奈川県立保健福祉大学、ミズノ株式会社

【講師プロフィール】



元神奈川県立循環器呼吸器病センター長 遠山 慎一

横浜市立大学医学部卒業

元神奈川県立循環器呼吸器病センター所長／横浜船員保険病院名誉院長／神奈川県労働局労災基準局労災委員（心臓部会長）／横浜市総合リハビリテーションセンター更正医療審査委員／神奈川県病院協会顧問／横浜市立大学医学部非常勤講師



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 青柳 幸利
トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了

群馬県中之条町の 65 歳以上の全住民約 5000 人を対象に、2000 年より「高齢者の日常的な身体活動と健康に関する研究（中之条研究）」を継続して行っている。

著書『やっちはいけないウォーキング』（ソフトバンク新書）が 10 万部突破



医療法人社団 鳳和会 理事長 高山 瑠衣

北里大学医学部卒業

防衛医科大学医学部総合内科特別講師、横浜市立大学病院高度救命救急センター特別職、二次救急総合病院病院長を経て現在、医療法人社団 鳳和会理事長／(一財)シニアライフ振興財団 理事

【ヴィンテージ・ヴィラについて】

- ヴィンテージ・ヴィラ Web サイト：<http://vintage-villa.net/>
- ヴィンテージ・ヴィラのブランドムービー：<https://youtu.be/tLpULOUcQ8U>
- 「明日を見つけた高齢者たち」（平成 29 年 t v k）：<https://youtu.be/AtY-ELkA8MQ>
- 「生涯自立 夢の続きへ」（平成 28 年 t v k）：<https://youtu.be/CrF75ymacMk>
- 「熱きシルバーたちの挑戦」（平成 27 年 t v k）：<https://youtu.be/XezuNrIsH6w>

●お問い合わせ先：神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部 染谷

TEL：045-651-1885（平日 8：30～17：30）

Mail：kosha33@kanagawa-jk.or.jp