

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～

日時

平成31年

2/28 木

13:30～16:50

会場

Kosha33ホール

定員

80名（事前予約制）

参加費

無料

タイムスケジュール

13:30 開会 「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



13:50 「不老長寿時代がやってきた！」～世界のエビデンスから～

世界の最新医学研究によって不老長寿は可能な時代に！
今日から出来る不老長寿の方法

医療法人社団 風和会 理事長
高山 瑠衣



15:20 休憩

15:30 「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～

ウォーキングで「うつ」「寝たきり」「認知症」を防ぐ！！
5,000人の高齢者を18年間にわたり調査研究し導き出した健康長寿のカギ

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム 副部長
青柳 幸利



16:10 基調講演 「血管の老化を防ぐには」

認知症の発生要因となる「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は食の力で防げる
平均年齢84歳、ヴィンテージ・ヴィラの入居者から見た 長寿血管の作り方とは

元神奈川県立循環器呼吸器病センター長
遠山 慎一



16:50 閉会

—主催—

 神奈川県住宅供給公社

 一般財団法人 シニアライフ振興財団

【申込方法】

電 話：下記お問合先に氏名・団体名・住所・電話番号・参加希望人数をお伝えください。
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「イノベーション講演会参加希望」とご入力ください。
<https://www.kanagawa-jk.or.jp/33contact/contact.asp> ⇒ QRコードはコチラ

【申込締切】

平成31年2月18日(月)
※お申込者多数の場合には抽選。
ご当選の方にのみ2/22(金)までにご招待状を発送させていただきます。

【お問合先】

神奈川県住宅供給公社
高齢者事業部 045-651-1885
(9時～17時)



生涯自立のためのプロセス・イノベーション

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講演会を行います。

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。

遠山 慎一

元神奈川県立循環器呼吸器病センター長

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



青柳 幸利

地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 副部長

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『やっっぱいけないウォーキング』(ソフトバンク新書)が10万部突破



高山 瑠衣

医療法人社団 鳳和会 理事長

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



会場/Kosha33ホール

横浜市中区日本大通33番地 <https://www.kosha33.com/>

みなとみらい線「日本大通り」駅下車 徒歩4分

JR根岸線「関内」駅下車 徒歩8分

横浜市営地下鉄「関内」駅下車 徒歩8分

【お問合せ先】神奈川県住宅供給公社 電話:045-651-1885

【申込フォーム】 <https://www.kanagawa-jk.or.jp/33contact/contact.asp>

⇒ QRコードはコチラ

