

# コロナ禍でも 元気に過ごす

～感染を防止し、健康を保つ秘訣とは～



YouTube ライブ配信  
視聴無料 申込不要



講演

1 13:30～14:00

『新型コロナウイルス感染流行の現況と高齢者が注意すべきこと』

東京都健康長寿医療センター センター長 許 俊鋭

2 14:00～14:30

『コロナ禍でもできるロコモ・フレイル予防の知恵』

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究部長 金 憲経

質疑応答 14:40～15:00

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 老年病態研究チーム 研究副部長 豊田 雅士

<ライブ配信日時>

令和3年9月12日(日) 13時25分から15時まで

視聴方法

開始時間になりましたら、下記URL(またはQRコード)よりご視聴いただけます。  
※事前のお申し込みは不要です。どなたでもご視聴いただけます。  
ご視聴はこちらから→<https://youtu.be/lArvYknEct4>



主催



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

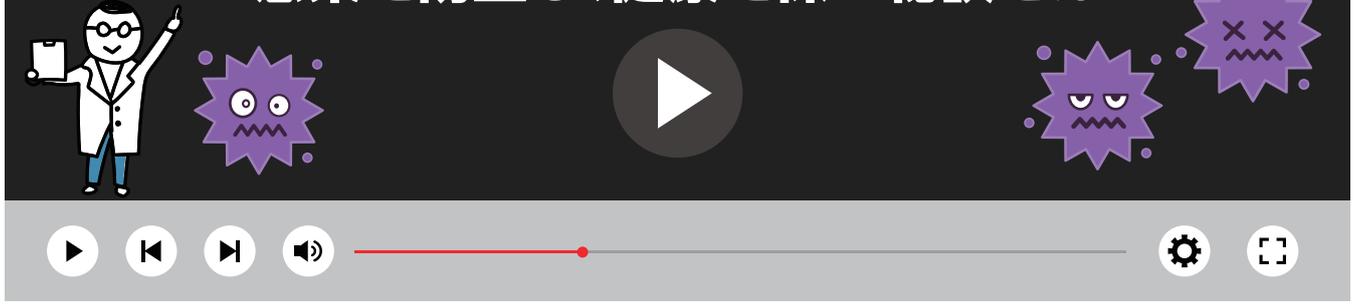
総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp>

## コロナ禍でも元気に過ごす

～感染を防止し、健康を保つ秘訣とは～



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)の世界的流行は、すでに1年以上にわたっており、未だ収束する見込みがありません。この間、私たちの生活は大きな影響を受けました。特に重症化リスクの高い高齢者では、感染への不安や行動の制限などで心身へのストレスが高まりました。今ようやくワクチン接種が進む中で、感染の長期化に伴う「慣れ」と「自粛疲れ」からくる気の緩みも見られており、変異株によるさらなる感染拡大への懸念も指摘されています。そこで本公開講座では、1年余りのコロナ禍における当センターの経験をもとに、新たな日常の中で、感染予防のための知恵と、健康を維持するための実践についてわかりやすくお話しします。

東京都健康長寿医療センター研究所 老年病態研究チーム 研究副部長 **豊田 雅士**

### 講演概要

**1** 13:30～14:00

『新型コロナウイルス感染流行の  
現況と高齢者が注意すべきこと』

東京都健康長寿医療センター  
センター長



**許 俊鋭**

2020年初頭に広がった新型コロナウイルス感染症流行は、変異株の出現と相まってなお拡大しつつあります。高齢者が罹患した場合のリスクは高く80歳以上の死亡率は10～20%に及びます。講演ではワクチン接種の重要性と感染防止について高齢者が注意すべき事項についてお話しします。

**2** 14:00～14:30

『コロナ禍でもできる  
ロコモ・フレイル予防の知恵』

東京都健康長寿医療センター  
研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
研究部長



**金 憲経**

新型コロナウイルス感染症対策による活動制限・運動不足の長期化に伴う影響は様々です。とくに高齢者の場合、ロコモ・フレイル状態へのリスク上昇は深刻な社会問題です。本講座では、誰でも簡単に実践できるロコモ・フレイル予防法を伝授します。



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

**03-3964-1141** (内線1239)

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp>

