

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生が 「オーラルフレイル」予防の重要性を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 11/12（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第 65 回）」を、11 月 12 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

第 65 回は東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生に執筆いただきました。飯島先生は、循環器内科で医師としてのキャリアをはじめ、多くの心臓病患者様の治療に従事されました。その後、老年医学（高齢者医療）を軸に新たな領域へと大きく展開し、2011 年に総合老年学を主とする現在の機構へ異動し課題解決型実証研究を推進されています。患者様の診察と同時に、地域コミュニティのあり方、地域住民が健康と生きがいをもって安心して暮らせる地域づくりに取り組まれています。

第 65 回 健康長寿への自分に合った「フレイル予防」のススメ



東京大学高齢社会総合研究機構
医師 飯島勝矢 先生

フレイルの要因となる「オーラルフレイル」予防の重要性を紹介いただきました。オーラルフレイルは、口のまわりの軽微な衰えが積み重なった状態を指します。フレイル予防の3つの柱は、栄養（食事・口腔機能）、身体活動（運動、生活活動）、社会参加（人とのつながり）であり、オーラルフレイルを放置すると、食品摂取の多様性や社会交流の低下につながると述べられています。早期発見や行動変容によって、これらのフレイルへと進行する負の連鎖を断ち切ることが重要であると述べられています。



■「パワーアップ！食と健康」の概要
更新日：毎月2回（第2・第4水曜日）
次回は 2025 年 11 月 26 日（水）13 時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>