区公式YouTube で動画配信中！

みんなで若返り大作戦

介護予防なんてまだ早い、と思っていませんか？健康長寿の秘訣は毎日の生活の中にあります。
いつまでも自分らしく自立した生活を送るため、できることから少しずつ一緒に始めましょう！

５分で学べる！

さくっと学びたい方はこちら！
短いのでお手軽に視聴できます😊

●フレイル予防 スタート編
植田 拓也 先生（理学療法士）

●運動編
谷出 敦子 先生（理学療法士）

●栄養・お口の健康編
五味 達之祐 先生（管理栄養士）

●社会参加編
飯塚 あい 先生（医師）

徹底解説！

じっくり学びたい方はこちら！
１５分程度で視聴できます😊

●フレイル予防 スタート編
植田 拓也 先生（理学療法士）

●運動編
谷出 敦子 先生（理学療法士）

●栄養・お口の健康編
五味 達之祐 先生（管理栄養士）

●社会参加編
飯塚 あい 先生（医師）

【視聴方法】以下のいずれかの方法でご覧いただけます。

- スマートフォンやタブレットで二次元コードを読み取って視聴する。
- せたがや動画 と検索し、ジャンル「健康づくり」から視聴する。



世田谷区 高齢福祉部 介護予防・地域支援課 TEL:03-5432-2953 FAX:03-5432-3085

講師プロフィール

●フレイル予防スタート編　【植田 拓也（うえだ たくや）先生】



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター　副センター長

理学療法士
博士（老年学）

北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科理学療法学専攻卒業
桜美林大学大学院博士後期課程修了
８年間の臨床を経て2018年より現職。
介護予防・フレイル予防、ラジオ体操に関する研究、通いの場等の住民主体の介護予防を推進するための支援を実践。

●運動編　【谷出 敦子（たにで あつこ）先生】



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター　研究員

理学療法士
博士（健康科学）

茨城県立医療大学保健医療学部理学療法学科卒業
東京都立大学大学院博士後期課程修了
７年間の臨床、11年間の理学療法士養成校での教育を経て、2022年より現職。
現職では、都内自治体の実情や取組段階に応じた相談支援や事業評価・効果分析を担当。高齢者の生活空間やフレイル、社会参加をキーワードとした研究に取り組んでいる。

●栄養・お口の健康編　【五味 達之祐（ごみ たつのすけ）先生】



地方独立行政法人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　非常勤研究員
麻布大学 生命・環境科学部 助教

管理栄養士
博士（環境共生学）

東京農業大学応用生物科学部栄養科学科管理栄養士専攻卒業
東京農業大学大学院農学研究科食品栄養学専攻にて修士、環境共生学専攻にて博士課程を修了。島根県の雲南市にて地域密着の栄養疫学研究を行ったのちに、厚生労働省健康局健康課を経て、現在、多くの高齢者が充足した食生活を送ることができる社会を目指し、食を取り巻く環境要因に関する研究を実践。

●社会参加編【飯塚 あい（いいづか あい）先生】



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム　研究員

医師
博士（医学）

埼玉医科大学医学部医学科卒業
慶応義塾大学医学系研究科博士課程修了
日本老年医学会認定 老年科専門医・指導医
日本内科学会認定内科医

生涯学習による認知症予防、共生に関する研究や、多世代交流に関する研究に従事。
生涯学習の中でも、主に知的活動を活用した認知機能低下抑制プログラムの開発と評価を行っている。

世田谷区 高齢福祉部 介護予防･地域支援課　TEL:03-5432-2953　FAX:03-5432-3085