

健康経営 1 2 今から備える 高齢期の健康 セルフチェック/健康知識

加齢にともなう身体機能の変化を知り、健康寿命を延ばすために今から気を付けるべきポイントを理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

セルフチェック 1 2 今から備える 高齢期の健康

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

高齢期の健康に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営 1 2 今から備える 高齢期の健康

<想定学習時間> 60分

<最短学習時間> 27分

<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

本コースでは、加齢にともなう身体機能の変化を知り、要介護状態にならないためにフレイル予防の重要性を理解します。また、フレイル予防として日常生活のなかでできることを身につけます。

カリキュラム

1. 高齢者になった自分を想像できますか？
2. 健康と要介護の中間地点“フレイル”
3. 筋力・筋肉量の減少“サルコペニア”
4. イレブン・チェック
5. フレイル予防をやってみよう～運動～
6. フレイル予防をやってみよう～栄養～
7. フレイル予防をやってみよう～口腔ケア～
8. フレイル予防をやってみよう～認知機能～
9. フレイル予防をやってみよう～社会とのかかわり～



受講対象者 ● ビジネスパーソン全般

監修 ● 飯島 勝矢
 東京大学 高齢社会総合研究
 機構 機構長 未来ビジョン研究
 センター 教授 医師 医学博士