



主催：フレイル対策で健康な街づくりを進める会

フレイル元年 特別記念講演会

入場無料
申込不要

どなたでも
ご参加いただけます！

— 人生 100 年時代 —

あなたは何歳まで元気でいたいですか？

日時

2026年 9月 26日(土)
12:00 ~ 15:30
〈講演会 13:20 開始〉

会場

加茂文化会館 大ホール
(加茂市幸町 2-3-5) 駐車場あり

座長

富所 隆

新潟県立加茂病院 院長

基調講演

遠藤 直人

済生会
新潟県中央基幹病院 顧問

当日プログラム

12:00~13:20

フレイルチェック

からだの元気度チェック ※ご希望者のみ
(混雑状況により受付を終了する場合があります。)

13:20~13:30

開会あいさつ

開会宣言

開会挨拶

加茂市長
加茂市医師会長

藤田 明美
永井 雅昭

13:30~14:10

基調講演

済生会
新潟県中央基幹病院 顧問 遠藤 直人

フレイルを知り、フレイルを予防しよう
～いつまでも“自立”を維持できるように～

14:10~14:20

休憩

14:20~15:20

シンポジウム

みんなで考えるフレイル予防

15:20~15:30

閉会の挨拶

加茂市歯科医師会長 青柳 敏彦
田上町長 佐野 恒雄

15:30

閉会

共催

加茂市、田上町、加茂市医師会、加茂市歯科医師会、加茂薬剤師会
加茂市社会福祉協議会、田上町社会福祉協議会、新潟県病院局、
(一) 予防と備え、新潟県立加茂病院

講演会に関する
お問い合わせ先

事務局 新潟県立加茂病院 総務課
☎ 0256-52-0701

電話受付時間
9:00 ~ 17:00
土日、祝日を除く



フレイルは 予防できます

早めに気づき、生活習慣を見直すことで、
フレイルは改善することができます。

予防のポイントは **3つ!**

運動



体を動かして
筋力・体力を
維持しましょう

栄養



バランスのよい食事で、
しっかり栄養を
とりましょう

社会参加



人とのつながりや
趣味・活動を
大切にしましょう

「年だから仕方ない」と思う前に、
今日からできることがあります。
いつまでも元気に、自分らしく暮らすために、
一緒に始めましょう!

こんな症状はありませんか?

☒ 最近疲れやすい



☒ 歩くのが遅くなった



☒ 転びそうになることがある



☒ 外出する機会が減った



☒ 食欲がない



☒ 体重が減ってきた



☒ 人と話すことが少なくなった



1つでも当てはまる方は、
フレイルのサインかもしれません。

お気軽にご相談ください。



加茂病院 フレイル外来新設

多職種が連携して、フレイル予防と健康づくりをサポートします。

令和8年

10月1日

(木)開設予定

予約受付開始

9月16日(水)~

1 専門医による診療



担当医 **遠藤 直人** 医師が、
フレイルの評価を行い、
適切な治療や予防を
ご提案します。

2 多職種でサポート



医師、リハビリ専門職、看護師、
管理栄養士などが連携し、運動・
栄養・口腔・社会参加などを含めた
総合的な支援を行います。

3 地域とつながる安心の支援



必要に応じて、訪問診療・訪問リハビリ・
介護医療院・地域包括支援センターなど
と連携し、切れ目のない支援を
行います。

フレイル外来に関するお問い合わせ、ご予約

社会医療法人崇徳会 新潟県立加茂病院

0256-52-0701

電話受付時間

13:30~16:00

※土日、祭日は電話対応していませんので、ご注意ください。