

いきいき長生きの秘けつは “足の健康”



ー 健康寿命をのばすフレイル予防&フットケア ー

日時

2026年1月25日(日) 13:00-16:30 (開場 12時)

会場

キオクシアアイーナ (いわて県民情報交流センター) 7F
アイーナホール (盛岡市盛岡駅西通 1-7-1)

定員

300名

主催

一般社団法人生きがいきづくり研究所

協力

特定非営利活動法人日本在宅フットケア普及協会

後援

岩手県、岩手県教育委員会、盛岡市、盛岡市教育委員会、
岩手県介護支援専門員協会、(一社)岩手県介護福祉士会、(公社)岩手県
看護協会、(福)岩手県社会福祉協議会、(一社)岩手県社会福祉士会、
(一社)岩手県障がい者スポーツ協会、(福)岩手県身体障害者福祉協会、
(一社)足育研究会、(一社)盛岡市医師会

※地方公共団体以下は五十音順で掲載しております。

ロコモティブシンドローム(立ったり、歩いたりする能力が低下した状態)およびフレイル(加齢により心身の活力が低下した状態)の第一人者の先生方をお招きし、高齢者の方の健康に役立てていただけるお話をお届けします。医療・看護・福祉の関係者の方はもちろん、高齢のご家族を持つ方など、どなたでもお気軽にご参加ください!

- プログラム(予定)
- 13:00 - 13:05 主催者代表挨拶
 - 13:05 - 13:25 フットケア実践報告
 - 13:25 - 14:25 高山かおる先生講演
 - 14:25 - 14:30 質疑応答
 - 14:30 - 14:45 休憩
 - 14:45 - 16:15 飯島 勝矢先生講演
 - 16:15 - 16:25 質疑応答
 - 16:25 - 16:30 閉会の挨拶

講師紹介



高山 かおる 先生

済生会川口総合病院皮膚科主任部長。

足の問題を根本から解決するための装具外来、メディカルフットケア外来、歩行教室を併設するフットケア外来を開設。健康な足を保つ重要性について著書や講演、マスコミを通して啓発をおこなってきたが、活動を広げる目的で一般社団法人足育研究会を設立。

著書に「皮膚科医の教える本当に正しい足のケア」(家の光社)、「巻き爪、陥入爪、外反母趾 特効セルフケア」(マキノ出版)



飯島 勝矢 先生

医師、医学博士、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。1990年 東京慈恵会医科大学 卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科 入局、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 助手、同講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より現職の東京大学高齢社会総合研究機構教授。近著に、「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」(クリエイツかもがわ)「健康長寿 鍵は“フレイル” 予防 ～自分のできる3つのツボ～」(クリエイツかもがわ) など

事前申し込みに協力ください。事前にお申し込みいただくと、フットケアの学習動画をご覧いただけます!

【メールフォーム】 右の QR コードを読み込み、メールフォームから必要事項を送信してください。

【FAX】 下記に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。

FAX:019-656-7387 (受付 9時~18時)

お申し込みはこちら

事前申込は 1/18 (日) 24時まで



告知ページ



事前申込

申込者①	氏名		職業		申込者②	氏名		職業	
	勤務先			勤務先					
	メール			メール					

※事前申し込み無しの日のご参加も可能です。※事前申し込みいただいた方には1/19~メールにて動画閲覧用のURLをお送りします。メールからの閲覧が難しい場合は、LINEでも配信予定ですので、下記のQRコードからLINEオープンチャットにご登録ください。

■ お問い合わせ先 (一社) 生きがいきづくり研究所

ホームページ>>>

岩手県盛岡市中野1丁目14-6 坂下荘2 TEL: 090-7932-5812 (担当 折笠)
メール: mugaorikasa@icloud.com URL: https://ikigai-support.com/



フットケアの
最新情報は
LINE オープン
チャットへ

