

# 100歳まで“元気に動ける”カラダを目指して ～リウマチと“虚弱(フレイル)”を知り、今日から始める健康づくり～

日時 2025年6月15日(日) 13:00-16:00

場所 静岡県コンベンションアーツセンター  
グランシップ 6F 交流ホール

参加希望の方は  
下記URLまたは  
お電話にて  
お申込みください。



[https://fofa.jp/cs\\_oto/a.p/639/](https://fofa.jp/cs_oto/a.p/639/)

電話受付(受付時間:10:00～18:00) TEL:052-508-8510

## プログラム

13:00～13:05 開会のご挨拶・オリエンテーション

13:05～13:30 「リウマチとともに生きる時代へ～最新治療と“フレイル”対策の知恵～」

1 医療部門

草薙整形外科リウマチクリニック 院長／元慶應義塾大学特任教授／元東京女子医科大学教授 桃原 茂樹 先生

13:30～13:50

2 看護部門

「暮らしの中でできるリウマチケア～看護の視点で支える元気な毎日～」

草薙整形外科リウマチクリニック 看護師 村松 美帆 先生

13:50～14:10

3 栄養部門

「食べて元気に!“フレイル”に負けないカラダをつくる栄養の力」

静岡済生会総合病院 管理栄養士 大石 真理奈 先生

14:10～14:50

4 リハビリ部門

「動けるカラダを守る!今日からできる“フレイル”予防リハビリ」

草薙整形外科リウマチクリニック 理学療法士 増田 侑也 先生(リハビリテーション専門)

14:50～15:00

休憩

15:00～16:00

掛布 雅之 氏とのトークショー

「元気で長生きの秘訣とは?掛布さんと語る、カラダとココロの健康術」

司会 田中 章義 先生(国学院大学／ふじのくに地球環境史ミュージアム)

コメンテーター 竹内 隆浩 先生(静岡済生会総合病院血液内科部長／医学博士) 桃原 茂樹 先生

長年プロスポーツ界で活躍された掛布雅之さんと、日々の生活の中で実践できる健康の知恵を語り合います。  
フレイル予防のヒントを、楽しく学べる特別セッションです!

### 掛布 雅之(かけふ まさゆき) さん

プロ野球解説者、評論家。1955年、千葉県出身。  
習志野高校卒業。73年、ドラフト6位で阪神タイガース入団。  
本塁打王3回、打点王1回、ベストナイン7回、  
ダイヤモンドグラブ賞6回、オールスターゲーム10年連続出場  
などの成績を残し、「ミスター・タイガース」(4代目)と呼ばれる。  
85年には不動の四番打者として球団初の日本一に貢献。  
88年に現役を引退。  
阪神タイガースGM付育成&打撃コーディネーター、二軍監督、  
オーナー付シニア・エグゼクティブ・アドバイザーを経て、  
2020年、HANSHIN LEGEND TELLERなどを歴任。  
本塁打王3回 打点王1回 最多本塁打2回 ベストナイン7回  
ゴールデングラブ賞6回 特別賞(連盟特別表彰)1回  
イニング最多本塁打2(1982.8.24)(日・セ記録)  
最多連続打席四球10(1984.10.3～10.5)(セ記録)  
オールスター10回。  
公益財団法人 野球殿堂博物館は、2025年、イチロー氏らと共に掛布氏の野球殿堂入りを発表。



### 【トークショー司会】 田中 章義(たなか あきよし) 先生

静岡市生まれ。  
大学1年生のときに第36回角川短歌賞を受賞。  
以後、在学中から角川書店、文藝春秋、新潮社、集英社、  
講談社などの雑誌に執筆・連載を開始。  
NHKや民放のテレビ・ラジオでもレギュラー番組を持つ。  
「地球版・奥の細道」づくりをめざし、世界を旅しながら、  
ルポルタージュ、紀行文、絵本etc.も執筆。  
世界各地で詠んだ短歌が英訳され、2001年、当時、世界で8人の  
国連WAFUNIF親善大使にアジアでただ1人、選出。  
近年は、歴代の天皇皇后の御製・御歌を紹介した  
単行本『後世の語り継ぎたい御製と御歌』(神社新報社)、  
俵万智さんとの共著『あいのうた短歌集』(マイルスタッフ)が刊行されている。



国学院大学で教鞭をとるほか、「ふじのくに地球環境史ミュージアム(静岡県立博物館)」  
アドバイザー&客員教授を務める。