

出前講座報告書

実施日時	2023年4月18日 10:00～11:30	主催者名	弘前市立東部公民館
講師名	小田切望	会場名	総合学習センター
テーマ	フレイル予防で健康寿命を延ばそう		
参加人数	20人	報告者	小田切望 鈴木健仁

【講座内容】

○「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」

- ・フレイルとは フレイルの3つの特徴(身体の虚弱、こころの虚弱、社会性の虚弱)
- ・フレイル予防の3つの柱(栄養、運動、社会参加)
- ・オーラルフレイル ・歯周病チェック・ゴックン回数テスト
- ・歯周病は、糖尿病・動脈硬化を引き起こす。
- ・パタカラ体操・あいうべ体操・唾液腺マッサージ
- ・しっかり噛んで、しゃべって、口を動かす生活を。
- ・身体的フレイル(サルコペニア危険度チェック、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ 25)
- ・インターバル速歩(ゆっくり歩き→さっさか歩き)
- ・ちょいキツ運動でスタミナ・筋力アップ
- ・食べ方シフト メタボ対策からフレイル予防へ(バランスよく食べられているかチェック)
- ・社会的フレイル、人とのつながりが最も重要なフレイル予防(同居者ありの孤食が高リスク)

(同じ趣味を持つ友人を見つける、同窓会や OB 会にはできるだけ出席する、長く続けられる仕事やボランティアを見つける、住んでいる地域の活動に参加してみる、交流を大事にする)

【質問内容】

○かかりつけ薬剤師は弘前市のどこの薬局で取り組んでいる？⇒3年以上の経験の薬剤師が可能。

<気づいたことや今後の教訓など>

