

出前講座報告書

実施日時	2022年5月17日 10:00~12:00	主催者名	青森市浪岡婦人の会
講師名	高橋 和希	会場名	浪岡中央公民館
テーマ	フレイル予防		
参加人数	19人	報告者	高橋和希 鈴木健仁

《質問された内容など》

【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）
- ・サルコペニア危険度チェック
- ・オーラルフレイル ・歯周病チェック
- ・パタカラ体操・あいうべ体操・唾液腺マッサージ
- ・フレイル予防におすすめのアロマオイル（レモン、ローズマリー）
- ・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）
- ・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）

【質問内容】

- 弘前でもらっている薬を浪岡でもらえるか？→もらえる、かかりつけを勧める
- 高血圧薬1日1回わすれたら？→昼までに気付いたら服用する
- 7種位の薬を減らしたい？→薬剤師に相談すると医師にも聞いてくれる
- 漢方は効く人と効かない人いる？→自分の免疫力を高めるので人それぞれ
- サプリのことを聞きたい？→次回の講義でやりましょう

《気づいたことや今後の教訓など》 高橋和希

- ・皆さん聞きながら聞いてくれており、反応や理解度を確認しながらゆっくり話げできた。
- 講義後に講演の内容以外の質問もあったので今後の講演の内容に盛り込んでいきたいと思う。
- （後日主催の方から年に3回程度講演してほしいと要望あり）

