

出前講座報告書

| | | | |
|------|---------------------------|------|-----------|
| 実施日時 | 2023年3月12日 10:15~11:15 | 主催者名 | 津軽保健板柳支部 |
| 講師名 | 安田佳乃 中西茉季 | 会場名 | つがる地球村藤山邸 |
| テーマ | フレイル予防で健康寿命を延ばそう 健康体操 | | |
| 参加人数 | 21人 | 報告者 | 安田佳乃 中西茉季 |

【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）
- ・ちょいきつ運動でスタミナ・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）

○健康体操

- ・肩・肩甲骨の体操
- ・足首・股関節の体操
- ・遊び(じゃんけん・拍手)

<気づいたことや今後の教訓など>

(安田佳乃)

・お話をさせていただいている最中も皆さん熱心に聞いてくださっていて、終了後も「聞いたことがある言葉でも忌が分からなかったから話が聞けて良かった」「紹介してもらった運動をこれから頑張りたい」などお声をかけていただいととても嬉しかったです。

(中西茉季)

・体操では、今回は10秒を1セットしか体操をしていなかったもので、日常生活で体操をやって頂くために、次回は、秒数を短くし、セット数を2~3セットで楽しい体操を考えていきたいです。

