

出前講座報告書

実施日時	2024年1月27日 10:40~11:40	主催者名	津軽保健生協板柳支部
講師名	西沢光 中西茉季	会場名	深浦観光ホテル
テーマ	健康で長生きするために 健康体操		
参加人数	26人	報告者	西沢光 中西茉季

【講座内容】

○平均寿命と健康寿命との差

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間」

平均寿命-健康寿命＝「健康ではない期間」となります。

① 食事のお話

たんぱく質を摂ろう！加齢により筋肉が減る⇒筋肉が減ると歩く・立つなどの日常生活に影響が⇒筋肉の維持には食事が大事！目安は毎食 20g 以上のたんぱく質

② 睡眠の話

ダラダラ睡眠はしてはいけない 脳を休める深い睡眠(ノンレム睡眠)眠りの浅い睡眠(レム睡眠) 深い睡眠は寝付いてから早い時間帯に現れる、夜の睡眠の深さと日中の覚醒の程度は影響しあっている。

③ 運動の話

ロコモティブシンドローム 加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうリスクの高い状態。

「いっぱい食べて いっぱい運動して いっぱい寝る」

【質問内容】

・健康寿命とは病気になっていない期間という解釈でいいか⇒健康で自力での日常生活が出来る状態のことなので、その通りです。

・今からでも筋トレをすると筋肉はつくのか⇒大丈夫です。無理しない範囲でできる筋トレをおこなってください。継続していくことが大事です。

<気づいたことや今後の教訓など>

・今回会場が遠く、参加者バスの到着遅延により開始時刻がずれ込んでの開始でした。会場設備も設営に難儀した部分もありましたので、発表会場状態の確認は改めて必要と感じました。講義終了後に食事・温泉と楽しみが控えていたということで、アンケート回収件数が寂しい印象です。(記 西沢)

・参加してくださった方と一緒に運動することができてとてもいい経験になりました。今後も毎日できる運動や参加した方との楽しい時間を過ごせるように頑張りたいです。(記 中西)

