

出前講座報告書

実施日時	2021年2月18日 10:00～11:30	主催者名	浪岡中央公民館
講師名	高橋和希、須藤江利加	会場名	浪岡中央公民館
テーマ			
参加人数	45人	報告者	高橋 和希

講演内容

「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 フレイル予防の3つの柱
- ・サルコペニア危険度チェック
- ・オーラルフレイル
- ・パタカラ体操・あいうべ体操・唾液腺マッサージ
- ・インターバル速歩
- ・食べ方シフト メタボ対策からフレイル予防へ
- ・人とのつながりが最も重要なフレイル予防

「フレイル体操」

- ・姿勢・バランス・体力を高める！体幹の筋力がつく、サーキットトレーニング

質問内容

・ちょいキツ運動のあとに牛乳を飲むのが良いとのことですが、牛乳が体質上苦手なのですが、他にはどのようなものがおすすですか？

→豆乳でも良いです。運動後にタンパク質を摂ることが重要です。

・歯医者にはなかなか行けないのですが、口内フローラを整えるために自分でできることはありますか？

→日々の歯磨きを丁寧にやりましょう。

《気づいたことや今後の教訓など》

コロナ禍でイベントなどが少ない中、声をかけて頂き光栄なことでした。参加者どうし、「久しぶり」と声を掛け合っている様子が印象的でした。今回の講演の内容にもあるように、フレイル予防で最も重要なことは人とのつながりです。こういった活動(北畠長寿大学)がすでにフレイル予防になっていますし、参加者も一緒に体を動かしながら学習出来て、大変充実した講演会となりました。(記 高橋 和希)

ご高齢の方が多いため、座ってできる体幹トレーニングを今回ご紹介しましたが、無理のない動作であったため会場全体が一体となっていたように感じます。フレイル予防になるだけでなく気分もリフレッシュできるような内容を今後も心掛けていきたいです。(記 須藤 江利加)

