

フレイル予防講座 報告書

受講者計201人(男41人・女160人)

① 9/17(火)「フレイル予防の必要性」

受講者:25人(男4人・女21人)



長野市医師会健康寿命延伸推進委員長、内科医の立場から、フレイル全般(動く・食べる・つながる)、ハッピーカミング1.2.30、県ACEプロジェクト等について説明いただいた。

【アンケート感想】

- ・意識することが大事と言われ、今日から意識しようと思った。
- ・タンパク質が成人の1.2倍必要と教えていただき、しっかり摂ろうと思った。
- ・予防のためにもチェック、意識する、誘い合うことが大事だと思った。

② 9/25(水)「転倒・骨折予防のために」

受講者:34人(男6人・女28人)



長野市医師会副委員長、整形外科医の立場から、ロコモティブ症候群(運動器障害や衰えによって、歩行困難など要介護リスクが高まる状態)について説明いただいた。

【アンケート感想】

- ・腰痛になったので勉強になった。
- ・転倒危険度のチェック表、参考になった。
- ・今まで通り、歩きと運動を継続したいと思った。
- ・適度な運動で体力作り、転倒予防、骨折予防、勉強になった。

③ 10/2(水)「オーラルフレイルとパタカラ体操」

受講者:32人(男6人・女26人)



長野市歯科医師会地域保健部長、歯科医の立場から、口から食べ物をこぼす、うまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等の軽微な衰えから全身的な機能低下が進むオーラルフレイル予防について講義いただいた。

【アンケート感想】

- ・顔のマッサージ、口の体操等、知らない体操が勉強できてよかった。
- ・パタカラ体操、あいうべ体操、家でも実行してみようと思う。
- ・口の動きの大切さがよくわかった。

④ 10/10(木)「インターバル速歩の効果」

受講者:43人(男12人・女31人)



小谷院長の勧めで、生活習慣病予防等につながるウォーキング法(インターバル速歩)を調査研究・推奨している信大特任教授に、その手法・効果について解説いただいた。

【アンケート感想】

- ・インターバル速歩の良さ、効用が理解できた。やってみたいと思った。
- ・前から気になっていたので話を聞けてよかった。
- ・根拠に基づいた話で納得できた。具体的な数値で示してもらい、分かりやすかった。

⑤ 10/16(水)「筋肉合成に必要な栄養素と食事バランス」 受講者:35人(男6人・女29人)



県栄養士会副会長、管理栄養士の立場から、体と栄養の関係、筋肉合成に必要な栄養素、健康・長寿につながる食生活、睡眠について講義いただいた。

【アンケート感想】

- ・朝食の大切さがよくわかった。
- ・筋肉の大切さ等がよくわかった。
- ・実践に基づいた話で適切なアドバイスでよかった。
- ・食事内容を再確認してバランスよく摂るようにしたい。

⑥ 10/23(水)「みんなでフレイル予防」

受講者:32人(男7人・女25人)



県長寿社会開発センターのシニア活動推進コーディネーターより、シニア大学の紹介・簡単なレクリエーションも含めて、高齢者サークル活動の効果・人とのつながり活動の大切さ等を講義いただいた。

【アンケート感想】

- ・参加者とのふれあいがとてもよかった。
- ・6回全部参加してフレイル予防の大切さを知り、今から予防を続けたい。
- ・もっと歩いたりしなければと動機付けになった。
- ・人とのつながりの大切さを感じた。