

すこやか21通信

発行所：大和郡山市保健センター
〒639-1136 大和郡山市本庄町317-2
電話 (0743) 58-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

今年度2回目の開催でした。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当初の予定より場所を変更し、時間を短縮して実施しました。



三枝会長よりご挨拶いただきました。
「中間評価で悪化していた指標である「運動・身体活動」の課題の1つ、「フレイル」について学びます。そのあと、フレイルを予防するための取り組みについて積極的に意見を出し合い、今出来る健康づくりを考えていきたいと思います。」

というわけで、今回は「フレイル」についてみなさんと学びました。
藤崎先生より「多くの人は70代ぐらいから健康度の差が出てくる。ここでどう働きかけるかが大事。筋力をどう養っていくかを考えましょう」とのお話をいただきました。



フレイル予防の1つめ「運動編」です。

いつも推進委員会の始めに行っている「きんとと体操」の身体の動かし方のコツをお伝えし、一緒に体操を実施しました。
きんとと体操やラジオ体操、他にもYouTubeなどでいろんな体操が紹介されているので、家庭や地域でぜひ広めてください♪



これが大切！フレイル予防のポイント



続いて、フレイル予防の2つめ「栄養編」です。

- ①主食・主菜・副菜のバランスがとれた食事を摂ること
 - ②運動してたんぱく質を摂ること
 - ③適度な日光浴とビタミンDの摂取で筋力の維持をすること
- についてそれぞれの大切なポイントをお伝えしました！

グループワークでも
様々な意見を
だしてもらいました！



運動

栄養

その他

岐阜大学医学部医学教育開発研究
センター教授 藤崎 和彦先生 より総評

家族との食事では
バランスの良い食事
を心がける

家族と散歩や
きんとと体操を
一緒にする

4世代揃って食卓
を囲むの続けたい

お口のフレイルについ
ても地域で話したい

運動してたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質はたくさん摂りすぎると腎機能に負担がかかるので気をつけてください。おいしく食べられる歯を維持すること、みんなで食べることも大切です。

次回の推進委員会は令和5年2月14日(火)です。よろしくお願いいたします。