

第1回健康ひょうご21 県民運動北播磨会議 健康づくり推進員フォローアップ研修会

145名の参加がありました！

日時：平成30年11月26日（月）14:00～16:00

場所：小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホールA



開会あいさつ

健康ひょうご21 県民運動北播磨会議

会長 西山 敬吾



講演：「フレイル予防は『三方よし』を始めよう！

～運動＋栄養＋社会参加のススメ～

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典 氏

本日の話題

- ・フレイルとは？
- ・フレイルになっても「外出と交流」を保とう
- ・フレイル予防策は「社会参加」
- ・「三方よし」型フレイル予防とは

フレイルを直訳すると「虚弱」という意味で、高齢になると栄養不足・筋肉の衰え・交流や社会活動が減ることにより、徐々に肉体・精神ともにフレイル状態となることを学びました。特に、社会の中で役割を持つことが重要で、地域活動やボランティア活動を充実させ、孤立しないために家族以外の人と交流することが大切であると教えていただきました。

また、世代間交流ボランティアとして、絵本の読み聞かせボランティアの事例をご紹介いただき、ボランティア活動を通じて認知症予防やフレイル予防へとつながり、「自分のための活動が、相手のため、地域のためへとつながる『三方よし』を始めよう！」と締めくくられました。

