

健康ひょうご21県民運動但馬会議 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時

2021年 10月 20日(水) 13:00～15:30

会場

兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館

参加人数

55名のご参加をいただきました。



- 開会挨拶 (公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部長 須藤 章



- 健康づくり推進員フォローアップ研修会
会場の様子



- 司会 (公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部副部長 西村 鈴代



- 令和2年度但馬会議取組み紹介パネル
&パンフレット・ポスター等設置



● 講演 『コロナ禍におけるフレイルと認知症』

講師：大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻老年看護学 教授 竹屋 泰 氏

アルツハイマー病は認知症の原因の一つであって、他にも認知症の原因となる病気はあり、その中には治療で改善するものがあること、認知症はなるべく一人ではなく、ご家族、友人と食事をするだけで予防に繋がるということ、また、パソコンや携帯電話によるリモート、LINE、メールをするだけでも予防の効果があることを教えていただきました。

その他、1日でも健康に長生きをするためには筋肉をつけることが大切で、タンパク質を若い頃よりたくさん摂り、もし食べ物から摂ることが難しい場合は、サプリやプロテインを摂取することも可能になっている時代であるということ学びました。

最後に、アルツハイマー病をいう不治の病に侵された人の行動の1つの例として、徘徊とは、「なぜ自分は周囲から毎日怒られたり、嫌がられたりするのだろうか？自宅は良かった、自宅に帰りたい！自分の家族を探して、家に帰るんだ！」という思いの表れであって、本人の思いを知って、想像しながら接することがとても大切であることを教えていただきました。



● 健康体操 『何歳からでもトレーニングは有効～今日からできる脳と体のトレーニング』

講師：(公財)兵庫県健康財団 健康づくり課 田賀 雪枝 氏(健康運動指導士)

フレイルには身体的フレイルの他に、オーラル（口腔）フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイル等、フレイルにも種類があり、それらが認知症を誘発させる場合があることを教えていただきました。

また、誰でも日常で出来るフレイル予防として、参加者の方の体の状態に合わせてながら、腹筋を鍛えるための脇腹のストレッチ、足のむくみ取りの方法、体を使いながらの脳トレ等、実演も踏まえながら分かりやすくご指導いただきました。