

## 令和5年度 健康管理の講習会について

令和5年8月18日（金）

午後1時30分～

八尾市文化会館（プリズムホール）4F 研修室

・健康推進課 中村様・松岡様

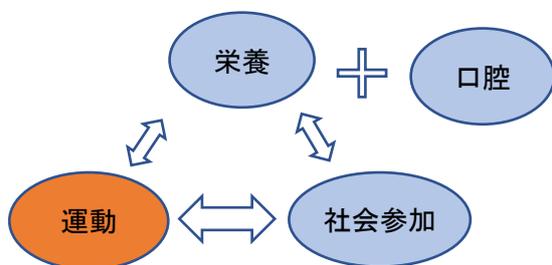


・松岡藤



- 1) 保健師の中村様より『いつまでも健康に過ごすためにコロナ禍での健康づくり』  
～フレイル予防について～ と題して講義を行っていただきました。
  - ・フレイルとは、「年齢とともに心身の機能が衰え始める状態」をフレイルと言います。  
フレイルの目安は筋肉量が減り**体重減少** **疲労感** **歩行速度の低下** **筋力（握力）低下** **活動量の減少** これらの項目が3つ以上当てはまる場合にフレイル状態が疑われる
  - ・フレイル予防のため3つの柱
    - ① 栄養（3食しっかりバランスよく）＋口腔ケア
    - ② 身体活動（ウォーキングなどを定期的に）
    - ③ 社会参加（趣味・ボランティアなど）
- 2) 管理栄養士の藤原様より『フレイル予防の食事のポイント』について
  - ① 3食しっかり食べる
  - ② 主食・主菜・副菜・もう1品を組み合わせる
  - ③ いろいろな食品を食べる

3) 理学療法士の松岡様より「運動」でフレイル予防について  
フレイル対策の『3本柱+1』  
「食べて、動いて、人とつながる」

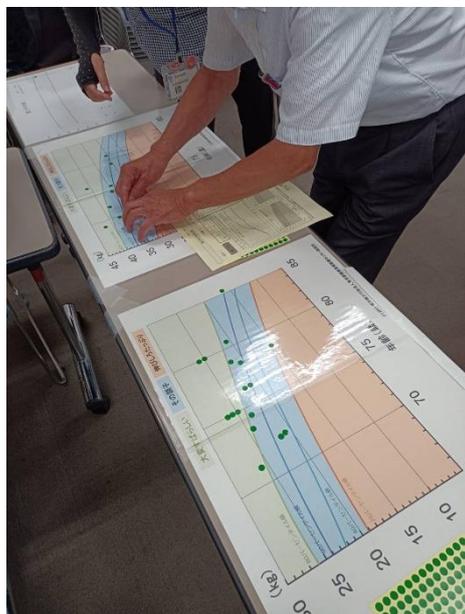


効果的な運動方法の説明がありました。  
また、「スクワット・チャレンジ」のアプリ  
紹介があり、スクワットの回数を自動で計測  
し記録されて、全国市町村ごとに競い合いが  
できるとのこと。



4) 握力測定

- ・物を握るときに発揮される力のことで、握力は全身の総合的な筋力と  
関連がある。



5) 最後に佐野事務局長よりお言葉をいただきました

