

自分らしく健康で生活していくために！

「健康寿命延伸」いきいき講座

誰もが毎年1歳ずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？

生き方上手への“ひけつ”が学べます。

全6回 講座



☆**フレイルチェック**☆ 自分は大丈夫かな…と不安に思う方はフレイルチェックを。

- ①体重減少 ②疲労感 ③歩行スピードが遅くなった ④筋力の低下 ⑤身体活動の低下
3つ以上当てはまる場合はフレイルの可能性があり要注意!!

No.	日時	テーマ	講師
1	7月 7日 (水) 午後2時00分～3時30分	健康寿命を延ばすために ～サルコペニア・フレイルの予防～	飯網病院 伊藤 一人 院長
2	7月22日 (木) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (栄養編) ～知らず知らずのうちに低栄養?～	腸活環境育成協会 神谷 陽子 氏
3	8月 9日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (口腔編) ～いつまでも食事を美味しく～	長野県歯科衛生士会 駒津 めぐみ 氏
4	8月23日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (認知編) ～コグニサイズに挑戦～	作業療法士 飯田 安彦 氏
5	9月13日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (運動編) ～転倒予防の筋力トレーニング～	健康運動指導士 青柳 範子 氏
6	月 日 () 未定	フレイル対策 (社会参加編) ～詳細は1回目の講座で発表～	おたのしみに!

会 場：メーラプラザ「多世代交流施設」

定 員：各回15名

参加費：1回～5回 無料

申込み先：飯網町社会福祉協議会
地域福祉課
電話 253-1001

◆◆◆ コロナウイルスの感染予防のため「新しい生活様式」を取入れ講座を開催します ◆◆◆

飯網町（介護保険事業特別会計）受託事業

内容の詳細については裏面をご覧ください

**講座1 健康寿命を延ばすために**

わが国の平均寿命は戦後の食生活の改善などによって飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。

反面、生活習慣病の発症率は高齢になるほど高まり、これに起因して寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻な社会問題となっています。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと願うもの。健康寿命を阻害する疾病から生活習慣を振り返り、健康寿命の延伸について学べる講座です。

講座2 フレイル対策（栄養編）

運動の効果が発揮されるためには、筋肉の素となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分摂取することが大切です。

栄養不足はフレイルと隣り合わせ。

食べることの重要性やバランスの良い食事を意識して、脱！低栄養について学べる講座です。

講座3 フレイル対策（口腔編）

以前に比べて、固い物が食べづらい、むせる、口内の乾燥が気になるなど、こんなことはありませんか。

口には、食べ物を噛んで飲み込み味わう役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがあります。

口腔機能を回復させ、いつまでも健口（けんこう）で食事を美味しく食べることに学べる講座です。

講座4 フレイル対策（認知編）

年齢を重ねていくうちに、認知機能が低下していきます。

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。

脳と身体を同時に鍛えることでの、認知機能の低下予防について学べる講座です。

講座5 フレイル対策（運動編）

誰もが毎年加齢していきます。加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。

筋力、身体機能の低下により、転倒の危険性も高まります。足腰の筋力をつけて体力低下の予防について学べる講座です。

講座6 フレイル対策（社会参加編）

この講座の内容については、第1回の講座でお伝えします。

なお、参加者の募集も、7月7日以降となります。

