

「フレイルの正しい知識と予防」講座

：障がい者サポート部主催

下記の通り開催いたしました。

記

1. 日 時：2023年3月14日（火） 10：00～12：00
2. 場 所：錦糸町協会本部教室（移転後の新事務所）
3. 講 師：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
主任研究員（人間科学） 河合 恒 博士
4. テーマ：フレイル予防講座

障がい者サポート部を中心に、会員さん40人近くが参加

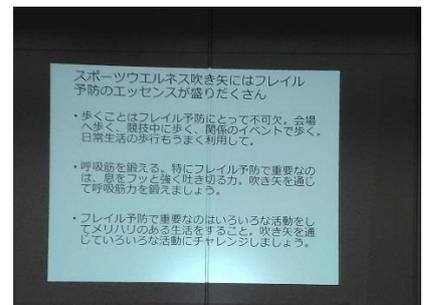
※東京都健康長寿医療センター研究所は、あの渋沢栄一が明治5年に医療・福祉施設として設立

当日の内容は、

- ・フレイルとは、健康と病気の間、2014年ごろから使われている言葉
加齢による身体機能の低下による健常な状態から要介護状態へ移行する中間的な段階のこと
- ・足腰の虚弱化や認知機能低下、口腔機能の低下、うつ傾向などが表れる
- ・フレイル予防のポイントは、①栄養、②歩く、③社会参加に加え、口腔が加わった口腔とはお口の健康、吸う・吐く（吹く）
- ・スポーツウエルネス吹矢には、フレイル予防のエッセンスがたくさんある。
- ・会場へ行く、競技中に歩く、体験会で歩く
- ・呼吸筋を鍛える、息をフッと強く吐き切る力が重要
- ・活動を通してメリハリのある生活が大事

とべられました。（写真参照）

ぜひ身近な方に、吹矢の良さをを教えてあげてください、と先生からのメッセージでした。



以上