



「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪

北病院 甲斐 美矢子

「フレイルを予防・改善し元気で長生き♪」 取り組み紹介



7月15日(土)第6回目の講演会を開催しました。今回は管理栄養士、放射線技師、理学療法士からの話でした。暑い日でしたが、49名の参加があり、フレイル予防への関心の高さがわかりました。

管理栄養士からはフレイルの定義の説明があり、その中でも筋力・筋肉量の低下(サルコペニア)を中心に話がされました。実際に筋肉量の減少がないかを簡単に調べられる、指輪つかテストの紹介もありました。食べる力は生きる力。高齢者こそ「主食+主菜+副菜」をしっかり取るのがポイントということで、具体的な調理例の紹介もありました。

放射線技師からは、当生協で実施できる骨密度測定の説明がありました。骨粗鬆症が心配な方は、保険診療で骨密度測定ができますのでお気軽にご相談ください。また、組合員健診で毎年、骨密度測定を実施するのもお勧めですよ。

理学療法士からは、握力・筋力をつける簡単な体操の紹介があり、参加者全員で体操を行いました。参加者からは、「暑い中参加をした意味がありました。」など嬉しい感想も寄せられました。

次回は、11月18日(土)です。内容が決定次第、またお知らせしますので、是非ご参加くださいね。

下肢の運動

フレイルを防ぎ回復するために運動をしよう

●膝関節の運動(椅子に腰かけて、膝の曲げ伸ばし)
ポイント!

- ①ゆっくり大きく行う。
- ②太ももはなるべく浮かないように。
- ③背中中は背もたれから離す。
- ④つま先は立てて行う。

目安：片脚10回2セット

1日2~3回



●足関節の運動

(椅子に腰かけて、つま先挙げ・かかと挙げ)
ポイント!

- ①ゆっくり大きく行う。
- ②左右一緒に行う。
- ③下肢の浮腫み解消効果も!

目安：10回2セット

1日2~3回

お問い合わせは…

食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710