



「食べるでつながるプロジェクト」 からのお知らせです♪

生協わかばの里介護老人保健施設
事務長 玉越 聡

3月17日(土)第8回講演会「しのびよるフレイルを予防しよう」を開催しました。26名の方に参加していただきました。今回は「実技、体験を交えたものにしたい」という思いがありました。そこでフレイル診断のために、身長、握力、3mの歩くはやさなど様々な計測を皆さんに行っていただきました。「身長が縮んでいる」「はしより重いものを持ったことがないから握力が落ちたわ！」など和気あいあいと進みました。測定結果や問診をもとに講師の永井看護師の講演の中でフレイル診断を行いつつ、フレイル予防の工夫や口の動きと体を使ったドンパン節をみんなで楽しく学びました。また食事を安全に食べるポイントとして、姿勢の重要性、特に足を地面につけることが大切だということがわかりました。講演会後半部分の「お口のケア」については次回お伝えしたいと思います。



今年度は楽しく、体験しながら学ぶ！を取り入れながら、食べるでつながるプロジェクト企画を考えていきたいと思います。皆さまぜひご参加ください。



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