

組合員活動交流集会

今回の組合員活動交流集会は、テレビの健康番組などでよく聞かれる「フレイル (Frailty: 日本語訳で虚弱・老衰など) 予防」についての講演と、各支部の元気なとりくみ発表を行いました。

フレイルは「介護が必要になる前段階」の状態を表します。フレイル予防をして元気な体を保つために「栄養をしっかり摂る」「運動する」「社会参加をする」3つの課題が挙げられました。特にフレイルの入り口になりやすいのは“社会参加”です。

フレイル予防やフレイルチェックなど、今後地域で行えるようにしていきます。どうぞ期待ください！



フレイル予防をたまり場などで話題にしていきたいと思います。フレイルの判断基準が分かる表などがあると嬉しいです。



いろんな支部が活動をしていることに驚きました。みなさん地域の事を考えて活動していて、とても意識や意欲が高いことが分かってよかったです。医療生協をつくっていく看護師の一人として地域に貢献していきたいです。



フレイルの講演がとてもよかったです。支部に持ち帰り広めていきたいです。自分自身がフレイルになりかけているので、他人ごとではなく感じています。医療生協の班などが予防の大きな力になったらと思います。



各支部の発表は、それぞれのいろいろな経験が詰まっていてとても参考になりました。今後支部で行うとりくみも、多くの方に参加していただけるよう頑張ります。多くの方が参加してくれたら励みになります。

