

地域住民公開講座を開催しました

9月9日（土）午後、加茂病院多目的ホールを会場に、地域にお住まいの皆様にはフレイルについての理解を深め、フレイル予防の実践へと導くことにより、健康寿命の延伸を目指すために住民公開講座「フレイル予防 ～教えます！健康長寿に極意～」を開催しました。

当院の医師・管理栄養士・理学療法士4名が講師となり、フレイル、サルコペニア、ロコモなどの知識のほか、予防のための栄養の摂り方、体操の実技など、以下の講演を行いました。

	講演テーマ	内容	講師
1	フレイル・サルコペニアと内科の病気	平均寿命と健康寿命、フレイルとは、サルコペニアと内科疾患、フレイル・サルコペニアの評価方法、フレイル予防	川合 弘一 加茂病院長
2	自分のことを自分で出来る暮らしのために	ロコモとは、ロコモで困ること、ロコモの調査方法、運動療法	皆川 豊 整形外科部長
3	いきいきと過ごせる食事のコツ	フレイル予防の食事のポイント、たんぱく質の必要量と摂り方、骨の健康に役立つ栄養・食事	松尾 彩香 主任管理栄養士
4	フレイル予防体操で健康寿命を延ばそう	イスに座ってゆっくり動かすスロートレーニング法	関 優子 主任理学療法士

当日は地域にお住まいの62名が参加され、たいへん執心に聴講いただき、各講演後の質疑応答でもご質問やご意見を多数いただきました。

また、アンケートでは多くの参加者の方から今日の講座に満足・やや満足との回答をいただきました。当院では、このような公開講座や情報発信を通じて地域の皆様方の健康づくりに貢献してまいります。

講演の様子

