

「健康寿命を延ばすための方策」 研修会開催報告

日時：平成 29 年 8 月 5 日（土）12：00～16：00

場所：大洲市総合福祉センター

参加人数：118 人（会員 24 人、会員外 94 人）

1. タオルを用いた健康体操

健康運動指導士 永井祥子先生

アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～
+10で健康寿命をのばす（今から10分多く体を動かすだけで健康寿命を伸ばせる）ことについての講義があった。



2. 「やる気」になる減塩のすすめ方

管理栄養士 富永昌子先生

一人一人に合った減塩をすすめる方法として

- ① 食塩の摂りすぎに気付く
- ② 問題点を明らかにする
- ③ 具体的な改善例を提案する
- ④ 本人が決定した実践目標を設定することが挙げられた。



3. 食べる楽しみいつまでも

歯科医師 宇都宮久記先生

オーラルフレイルは滑舌低下、たべこぼし、噛めない食品が増加することでおきてくる。予防、対策として口腔機能を意識した self-care が大切であるとの講義があった。



4. 実習

講義内容を踏まえたうえで3グループに分かれて、タオルを使った体操、フードモデルや実際の料理で減塩ポイントの説明、歯ブラシの使い方紹介などにより順次理解を深めた。

以上のように大勢の参加者を得て、運動、食、口腔から、健康寿命を延ばすための方策について学べた有意義な研修会であった。

