

愛媛県「三浦保」愛基金 健康寿命延伸のための方策 研修会開催報告

日時：平成 30 年 8 月 11 日 (土) 12:30～16:10

場所：松山市総合コミュニティセンター

参加人数：114 人 (会員 44 人、会員外 70 人)

【食と運動】

「タニタの健康セミナー」 ～ ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～

(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 飯島奈実 先生

- ・タニタが考える健康づくりは、現状把握のために「はかる」、「グタイテキニ」目標設定をすること。
- ・ヘルシーレシピのコツは、主食・主菜・副菜の 3 つのお皿に副菜をもう 1 品+汁物、はかってつくって、はかって食べること、満腹感・満足感を大切にする
- ・ロコモ予防でいつまでも若々しくあるために、健康寿命の延伸と筋肉量のキープが大切である。筋肉量のキープには、食事と運動に注意することが重要。
- ・運動の基本は筋力トレーニングと有酸素運動(150 分/1 週間)、ストレッチ(反動をつけず 20～30 秒のばす、気持ち良い程度にする)、正しい姿勢で効果的にウォーキング(少し速いスピードで歩幅を広くする)。
- ・実技:姿勢・柔軟性のチェックをして、開眼片足立ち、ももあげ、椅子を使ったスクワット、レッグエクステンションを実施。



【口腔】

「知っておきたい口腔ケア」 ～セルフケアを習得しよう～

歯科衛生士 水口欣子 先生

- ・口腔ケアの目的は歯ブラシなどで口の中をさっぱりときれいにして、気持ちよくすること。
- ・歯や口の健康を保つには、自分で行うセルフケア、歯科医院で行うプロフェッショナルケアが予防の二本柱。
- ・まずは自分の口腔内をケアできるテクニックが必要で、口腔ケアに使用する器具である歯ブラシを使うときのブラッシング方法や、デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシ、洗口液の使い方を理解する。義歯の清掃や保存についても理解する。
- ・唾液を出すための舌の体操、パタカラ体操を実施。



以上のように大勢の参加者を得て、食と運動、口腔から、健康寿命延伸のための方策について学べた有意義な研修会であった。