

シニアスクールⅡ

あなたは大丈夫？フレイル予防講座 ～人生 100 年時代…自分の人生は自分で選ぶ！創る！～



<日時・場所>

令和4年 11 月 30 日（水） 10：00～11：30 とこなめ市民交流センター

<講師>

中根 美喜恵さん（明治安田生命保険相互会社刈谷支社 チーフコンシェルジュ）

<参加者>

22 人 （市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

・加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介してもらいました。

<主な参加者の声>

・今日学んだことを、日常生活の中で意識していき、楽しく元気な自分作りをしていきたいと思います。・フレイルに興味があって参加しました。食事の大切さ、運動、口の健康等々、よくわかりました。

<講座を終えて>

・カラー刷りの立派なテキストとともに、各自フレイルチェックをし、頭の体操等を交えながら、フレイル予防の方法を、いろいろな角度から教えていただきました。受講者にとって、今後の日常生活をどのように送り、何に注意していけばいいのかを考える、よい機会になったのではないかと思います。