

つちまるの！



令和6年度 フレイル予防啓発講座

せん にゆう
潜 入

レポート



膝痛・腰痛予防講座（R6.7月）

加齢に伴って生じやすい膝痛や腰痛を予防し、いつまでも元気に動ける体づくりについて、理学療法士が運動を交えながらご紹介しました！



全4日程を開催し、延72名の方にご参加いただきました！
参加者の皆様からは、「大変参考になった」「なるべく日常生活に取り
入れたい」など、たくさんのご好評の声をいただきました。



はつらつ脳トレ講座（R6.9月～10月）

認知症予防のポイントについてご紹介する、全5回の講座です。

ご自宅でぜひ実践していただきたい健康習慣や、困った時の相談窓口のご紹介、体と頭を使った運動などを行いました。

終始笑顔のたえない、楽しい雰囲気講座になりました♪



19 名の方にご参加いただきました！

講座参加者の多くが、講座参加前よりも、「運動や外出、食事などの健康習慣を実践する機会が増えた」ことを実感していました。



元気アップ講座

加齢に伴う体や心の虚弱化「フレイル」の予防を目的に、栄養や口腔ケア、転倒予防などに関する講話と、自宅で行える運動をご紹介します、全8回コースの講座です。

「月曜コース」と「火曜コース」の2つのコースを開催しました。

月曜コース（R6.9月～R7.2月）



火曜コース（R6.10月～R7.2月）



月曜コース、火曜コース共に、19名の方にご参加いただきました。
講座ではフレイル予防のための健康習慣の他、自重や、身近な道具（ペットボトルなど）を用いた、お手軽な運動をご紹介します！



噛む力と脳力講座（R7.2月、R7.3月）

認知症予防と、歯周病予防をテーマにした講座です。

お口の健康は、認知機能をはじめとした、全身の健康とも、関わりが深いと言われています。

お口の健康と認知機能を保つためのポイントを、講話や実技を交えてお伝えしつつ、特別なガムを用いた「咬合力チェック」にも、チャレンジしていただきました！



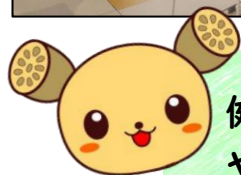
全2日程を開催し、計31名の方に、ご参加いただきました。
参加者の皆様からは、「学んだ内容を、積極的に実践していきたい」との感想を多数いただきました！



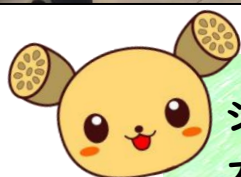
ぶらり☆つちまる健康ひろば（R6.4月～R7.3月）

誰でも気軽に、“ぶらり”と立ち寄れる健康講座をテーマに、イオンモール土浦を会場として、毎月1回開催しました。

毎回異なるテーマで、多彩な講師による健康講話を行った他、シルバーリハビリ体操指導士の皆さんによる「シルバーリハビリ体操」を実施しました。



健康講話は、「栄養」や「お口のケア」などだけでなく、「認知症予防」や「お薬の飲み方」「ヒートショック予防」など、多彩な内容で行いました！



シルバーリハビリ体操指導士さんが紹介する運動は、参加者の皆さんにも大好評でした！