

令和5年度「健康寿命ささえ愛」講座開催要項 ～フレイル予防講座～

1. 趣 旨

高齢になるにつれ、体力や気力、認知機能など、“からだ”や“こころ”の機能（はたらき）が低下し、要介護状態に陥るリスクが高くなっていきます。

このことは、避けられるものではありませんが、早い段階で正しい対処をすることで、進行を遅らせたり、機能の維持や改善が期待できます。

そのためには、習慣的な「運動」と口腔ケア等を含めた「栄養」、活発な外出や地域活動等の「社会参加」がとても大切です。

この講座は、高齢者が自らフレイル予防に取り組み、「健康寿命」を伸ばすことで、住み慣れた地域で“元気”に暮らし続けられることを願い開催いたします。

2. 主 催 砂川市社会福祉協議会

3. 共 催 砂川市

4. 日 時 1日目；令和5年8月24日（木）午前10時～午前11時20分
2日目；令和5年8月31日（木）午前10時～午前11時35分

5. 研修日程・内容

		日 時	内 容
1 日目	8月24日（木）	9：30～	受付
		10：00	挨拶・オリエンテーション
		10：05 ～	講話「砂川市の高齢者の特徴とフレイル（介護）予防について」
		10：45 (休憩)	①講師 砂川市ふれあいセンター 主任保健師 北川 千夏 氏
		10：50 ～ 11：20	②講師 砂川市ふれあいセンター 管理栄養士 鈴木 紀子 氏
			<p style="text-align: center;">加齢とともに体や心の働きが低下した状態のことをフレイルといい、ちょっとしたきっかけで要介護状態になりやすいという危険があります。 できるだけ長く自立した生活を続けるためには、フレイルの予防が鍵となり、その大切さを学びます。</p>

		日 時	内 容
2 日 目	8 月 31 日 (木)	9 : 30 ~	受付
		10 : 00	挨拶
		10 : 05 ～ 10 : 45	体験「今日から始める転倒予防運動」 講師 砂川市立病院リハビリテーション科 作業療法士 小野寺 智 和 氏 【「転ばない、転んでも折れづらい、折れてもまた歩く“からだづくり”について、運動をとおして学びます。」】
			<休憩 5 分>
		10 : 50 ～ 11 : 20	講話「からだの健康はお口から ～健口について～」 講師 多比良歯科医院 歯科衛生士 金子 佳代 氏 【話がしにくい、飲み込みにくい、むせる、こぼす・・・ 自分は高齢だからと諦めていませんか？これらは予防も改善もできます！ 知って得するお口の体操を一緒に覚えて、是非皆さんでお口から“健口”になりましょう！】
			<休憩 5 分>
		11 : 25 ～ 11 : 35	説明「地域の集いの場の紹介」 説明者 砂川市社会福祉協議会 事務局長 阿部 宏明 【継続的に健康づくりができる、地域の集いの場を紹介します。】

6. 会 場 砂川市南地区コミュニティセンター
砂川市東 5 条南 11 丁目 3 番 5 号 電話 54-4567
7. 参加対象 65 歳以上の砂川市民
8. 参加定員 15 名
9. 参加費 無 料
10. 持ち物等 タオル、飲み物（水分補給用）、動きやすい服装、上履き（運動靴）
11. 申し込み・問合せ先
令和 5 年 8 月 10 日（木）までに、下記にてお申し込み願ひいたします。
◆社会福祉法人 砂川市社会福祉協議会【担当；深谷・天坂・阿部】
砂川市西 8 条北 3 丁目 1 番 1 号 砂川市公民館内
電話 52-2588／F A X 55-2232 メール suna-y.f@juno.ocn.ne.jp