

全国一斉！ 介護予防・健康増進キャンペーン

平成 29 年 7 月 9 日（日）、宇城市小川レポートにて四海公貴さんによる「介護予防について～あなたらしくあるために～」を開催しました。

講演は平均寿命と健康寿命についての説明から始まり、宇城市で多い疾患や生活でできない動作のデータが紹介されました。介護状態にならないようにするというのは、まだ自分で動けるということであり、普段の生活で階段が億劫になってないか、歩く距離が短くなってないかが一つの指標とのことでした。体が動かないと意欲もなくなる⇒やりたいことができなくなる⇒あなたらしい生活ができなくなると説明があり、そうならないためには「やるしかない！」という講師の一言にやる気が掻き立てられたようです。

また介護予防の具体的な方法についての話がありました。栄養面では、BMI18.5 未満は要注意、筋力低下には朝昼夜に分けて良質な蛋白質を足し算しながら食べることで、ビタミンDも大切であるとのことでした。姿勢面では悪い姿勢は肺や内臓の働きが低下するとのことでした。運動面では楽しく運動すれば免疫低下を防ぐが、急激な運動は免疫が下がり、やりすぎは風邪・上気道炎になりやすい、ウォーキングは1日30～60分、週3回程度がよく、10分でもできる範囲で始めること、ややキツイと感じるくらいがちょうど良い負荷と説明がありました。参加されている方にはペアになって姿勢を確認して頂いたり、良い姿勢でウォーキングをするための有効な体操を実践して頂きました。

参加されている方の反応も良く積極的で健康志向の高さを感じる会でした。



四海公貴さんによる講演風景