

かながわ CO-ネット福祉健康委員会西湘地区

フレイル予防講習会（オンライン学習会）

日 時：2021年3月17日（水）13:30~15:00

会 場：医療生協かながわ戸塚診療所よりオンライン（Zoom）

テーマ：フレイル予防の理解と健康維持に役立つ運動法

参加者：JA5会員13名 生協5会員23名 講師、事務局等含め総計41名

（一会場に複数参加されている会員もあるため参加者数は概数）

概 要：医療生協かながわより市川明美講師をお迎えし、前半はフレイルについての解説。
後半は自宅のできるフレイルチェックとストレッチ&筋肉トレーニングを教えていただく。

司会進行	神奈川県生協連	石田昌美さん
開会挨拶	医療生協かながわ	高橋勇美さん
講師	医療生協かながわ	市川明美さん
閉会挨拶	ユーコープ	里見里奈
Zoom 操作	医療生協かながわ	堀切千央さん



《前半：フレイルについての解説》

自粛生活の影響で...

- 人と会う機会が減ってしまった
- 外に出る機会が減ってしまった
- 運動量が減ってしまった
- コロナ太り or 食欲がなかなか出ない

フレイル状態のきっかけとなる可能性があります



フレイル予防の3つの柱で一番大切なのは「社会参加」です！

市川明美講師

《後半：フレイルチェックとストレッチ&筋肉トレーニング》

体幹・・・柔軟性改善

・体側伸ばし

- 腕を上には伸ばして反対側に倒します
- 脇の下を肋骨で押さえます
- 呼吸はゆっくりしましょう

20秒数えます

ながら運動におすすめ！お手軽メニュー

- つま先立ち 20~30回
- かかと立ち 20~30回

足踏ん張る力を鍛えて転倒予防につながります

食器洗い 掃除機 テレビ など...

筋肉量は何歳からでもアップし

《参加者の感想》

- 市川先生のお話は分かりやすく、資料もとっても参考になりました。オンライン学習会はどうしても座学が多いのですが、今日は一緒に身体を動かしたり、クイズがあったり、みんなと一緒に参加している感じがとても楽しかったです。
- 私の年代でもフレイル予防の考え方、日々の実践は大事だと実感しました。おでこ体操は初めて知りました。何歳になっても筋肉量はアップすることなので（これ以上衰えないように）頑張ります！
- 今はまだ研修会等開催するのが難しい環境にあります。活動が再開できた時は、部員や助け合い会員へも広めていきたいと思います。
- 体操も全て一緒にしてみました。運動後に足のつま先に手がつけるようになってビックリしました！実家の両親にも伝えてみようと思います。
- 社会とのつながりを持つ重要性を知りました。特に一人暮らしの高齢者には外へ出て人と話をし、その楽しさを味わってもらうことが大切だと思いました。また、日常でできる簡単な体操を継続して行うことが筋力強化にもつながり、転倒防止にもなることが分かりました。

《オンライン学習会の様子》

市川先生の動きに合わせて参加者の皆さんも一緒に身体を動かしました♪



2020年2月に予定していた「フレイル予防講習会」ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により延期となっていました。今年度の活動計画にあたり西湘地区の皆さんと話し合い、オンラインでの開催ができるのでは？ということで準備を進めることになりました。しかし西湘地区だけでは開催が難しく、神奈川県生協連に相談し、医療生協かながわの皆さんの全面協力により「フレイル予防講習会」を開催することができました。自地区だけでは解決できないことも、横のつながりや協同組合間の連携によって講習会を実現することができました。オンライン学習会のため全地区の皆さんにも参加いただけました。これからもつながりを絶やさず、コロナ禍でもできる活動を続けていきたいと思っています。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

