

【実施報告】出前講座「フレイル予防について」を開催しました。

◎受講生の皆さまは終始、講座に真剣に取り組まれていました。また、実践指導で行ったフレイルチェック「指輪っかテスト」も、一人ひとりが丁寧に確認しながら実施されており、熱心な姿勢が印象的でした。

🌸 開催概要

日時:2026 年7月22日(水) 10:00~11:00

会場:桑市民交流センター(マルベリー館) 会議室②③

対象:NPO 法人げんきフォーラム桑の皆さま(参加人数:20 名)

📷 当日の様子



栄養管理部門の管理栄養士が講師となり、前半では、フレイルの予防は早期に取り組むほど機能を取り戻しやすいことや、その3つの柱である「栄養(食・口腔機能)、運動(運動・身体活動)、社会参加(趣味・ボランティア・就労・社会貢献)」について、分かりやすく説明しました。また、受講者の皆さんと一緒に、フレイルチェックの「指輪っかテスト」にも取り組みました。後半では、低栄養を防ぐための具体的なポイントを紹介し、特に重要となる「たんぱく質」をしっかり摂るための食事例として写真を用いて説明しました。さらに、日々の食事にプラス1品することで、手軽にたんぱく質を増やせる工夫もご提案いたしました。

🗨 受講者の皆さまの感想(抜粋)

- ・とても分かりやすい説明と資料だった。
- ・フレイルチェックをしてみて、その結果より早速やれるところから予防に取り組まなくてはと思った。
- ・年齢的に、日頃注意しなければならないことの再認識ができた。
- ・これからの生活に役立てていきたい。特に、タンパク質に関する献立を参考にしたい。

🗨 病院より

- ・受講者の皆さまが積極的に質問やフレイルチェックに取り組まれている姿から、健康への関心の高さを感じました。講座を通して、「できることから始めよう」と思っただけで大変嬉しく思います。これからも、健康でいきいきとした毎日を送るためのお手伝いできれば幸いです。ありがとうございました。