

フレイル予防しよう

川崎医福大生 早島で毎月教室

来年2月まで



早島町民が健康作りの大切さを学ぶ本年度の教室

川崎医療福祉大(倉敷市松島)臨床栄養学科の学生が早島町民らに健康作りを指南する本年度の「フレッシュ健康栄養教室」が、同町前潟の町民総合会館・ゆるびの舎を会場に

行われている。来年2月まで月1回ずつ開き、効果的な食事や運動について理解を深める。

初回は10月にあり、町内の高齢者を主に15人が参加。加齢で心身

の機能が衰える「フレイル(虚弱)」をテーマに、3年生10人が原因や予防法を伝えた。学生は、フレイル予

防に大切な要素として、社会とのつながり▽口腔ケア▽バランス

の良い食事▽運動習慣の4点を提示。食に

関しては、ビタミンDを多く含むサケを使っ

たレシピなど具体的な対策も紹介した。参加

者には、同学科が作った主食や副菜の枠を設

けバランスの偏りを視覚的に分かりやすくしたランチョンマットを

配り、日頃の心がけの大切さを呼びかけた。丸めた新聞紙を足指

を使って広げるゲームや後出しじゃんけんといった手軽なエクササイズも行った。夫婦で

参加した木村勝子さん(75)＝同町早島＝は「ランチョンマットが役に立ちそう。友達にも教えてあげたい」と話していた。

教室は、大学と町教委が連携して2000年から毎年開いている。(信定佑紀)