

第1回 きたりはいきいき健康プロジェクト

フレイル(虚弱)とは何か?

を開催しました！！

コロナ禍にてはじめての対面開催で、
講義ならびに身体測定を実施しました。



講義

当院の理学療法士より、生命予後や健康寿命にも影響するフレイルについて、その現状と予防法をお伝えしました。フレイルには、社会的要因(人とのつながりの減少)、精神心理的要因(閉じこもり傾向)、身体的要因(体力・筋力低下)など様々な要因があり、特に人とのつながりの減少がフレイルを来しやすいとも言われています。しかし、フレイルは可逆的であり、早期発見・対策・予防が健康な生活を長く継続させるために重要です。



身体測定

参加者の皆様の現状を確認し、フレイル予防についてお伝えしました。



立ち上がり検査



歩行検査



握力検査



バランス検査

参加者の方々の声

「とてもわかりやすかったです」、「ためになりました」、「また来たいです」など、嬉しいお声を多く頂きましたが、厳しいご指摘も頂きました！

次回は、年明け3月頃に『運動で認知症予防できるってほんと?』というテーマで開催予定です。後日、当院ホームページ内で詳細を発表致します。より良いものを提供できるよう改善を図りながら開催させていただきますので、奮ってご参加ください！