

第2回例会開催

9月13日（火）、新見商工会館5階大会議室にて第2回例会を開催しました。

今回の例会は広報委員会が担当で、新見市の「おでかけ健康教室」を利用して、新見市の健康医療課健康づくり係の立花みどりさんと田村佐智子さんを講師にお迎えし、「今から始めるフレイル予防」の受講と運動を体験しました。



*フレイルとは？

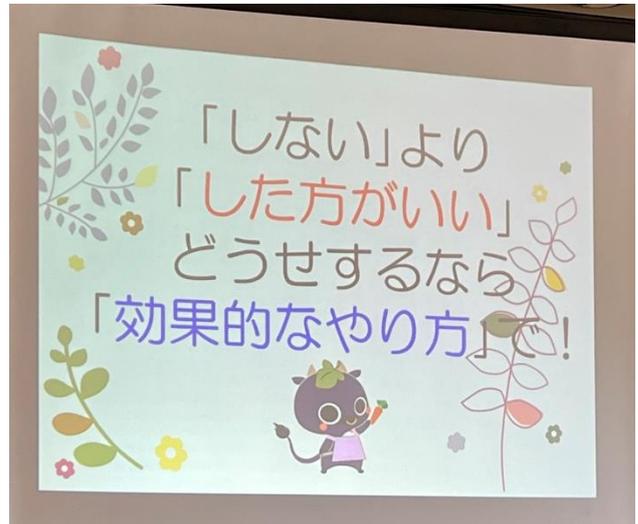
年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。フレイルは運動、栄養、口腔、社会、心理の4つの機能の低下によって起こります。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます。

☆まずは食事編：シニア女性にとって大切な食事とは？☆

十分な量の食事をとらなくなると、筋肉量の減少や筋力の低下を招き、活動量が減ってきます。必要なエネルギー・たんぱく質が十分に摂取できないと、筋肉などに蓄えられたたんぱく質がエネルギーとして使われて筋肉を維持できなくなります。そのため、バランスの良い食事（たんぱく質、脂質、炭水化物）をとる必要があります。

主菜 バランス良く適量で！！いろいろな食品を組み合わせる。
肉、魚、卵、豆腐、納豆などを毎食どれか1つを手のひら1つ分食べる。





＊たんぱく質は朝ご飯のときに多く摂取する方がよい！！

☆運動編：ココカラ＋10分（プラステン）運動でフレイル予防☆

☆フレイルの可能性チェック！！

チェック1

- ①両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作る。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

結果

A：囲めない・・・サルコペニアの危険度が低い

B：隙間ができる・・・サルコペニアの危険度が高い

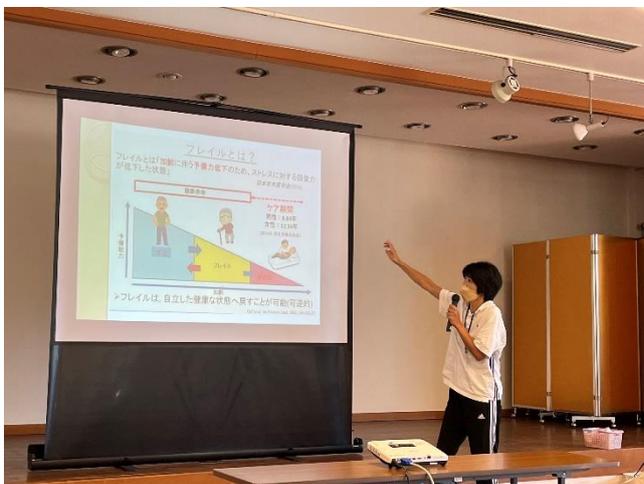
＊サルコペニアにはとは？

筋肉が衰える現象をいいます。

チェック2

- ①イスから片足で立ち上がることができない

結果・・・筋肉が衰えている



*少しの工夫で運動量を上げることができる(+10)

- 歩くときの速さに気をつける
- 階段を使う
- 買い物に行くなど

適度な水分補給や無理のない程度に行うことが重要！！

*ラジオ体操

本気で3分間すると汗も出る



*簡単な筋トレ





*家事を含めて1日60分元気に体を動かし、体力アップを目指しましょう！！
1人でも多くの会員が実行し、いつまでも健康で元気に活動ができるよう、できることを少しずつ増やしていきましょう！！