

「フレイル予防講演会」に参加しました

当社の歯科衛生士・健康管理士が所属している大阪府健康管理士会は、「アクティブシニアがあふれる大阪 ～フレイル・サポーター養成講座～」のフレイル予防について（2日間コース）の講演依頼を受け、今年の1～3月に講演させて頂きました。

当社員も演者の一員として参加させて頂きましたので、講演内容等を紹介させて頂きます。

大阪府下5地区（枚方地区、豊中地区、吹田地区、藤井寺地区、富田林地区）で開催し、476名（延べ人数）の元気なシニアの方々にご参加頂きました。

（参加者の年齢構成は、65歳未満：3.1%、65～69歳：21.5%、70～74歳：33.1%、75～79歳：27.0%、80歳以上：14.7%でした。）

講演内容は、1日目は①フレイルについて、②フレイルの判断基準、③口腔ケア、2日目は④フレイルの予防、⑤高齢者の食事についての5項目で、パワーポイントでのスクール形式の講演だけでなく、実習等も行い、参加型の講演会でした。

フレイルの判断基準では、ご参加の皆様に指輪っかテスト（ふくらはぎの自己評価）、イレブンチェック、「健口くん」を用いてのパタカ測定を行って頂きました。

高齢者の食事については、食べた物の消化・吸収等を分かり易く「エプロンシアター」で寸劇をして盛り上げ、その後、塩分チェックシートで各自の1日の塩分チェックと評価を行いました。

講演会後のアンケートでは、講義が良く理解できた58.3%、だいたい理解できた30.1%で、フレイルという言葉については、知っていた36.8%、知らなかった60.7%でした。

毎日の口腔ケアは、歯ブラシ94.7%、歯間ブラシ52.8%、糸ようじ14.7%の方が行われていました。また、地域の活動に参加されている方74.4%、加齢による虚弱対策を行っている方55.8%でした。

今後もこのような活動に参加させて頂き、フレイル予防講演を通じて、健康寿命延伸のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

（ 歯科衛生士、健康管理士 上牧左右子 ）



（大阪府健康管理士会副会長）



（エプロンシアター）



（副会長と筆者）