

～平成 29 年 12 月 7 日 地域の方々へ講演を行いました～

## 健康寿命と介護予防についての講演「健康で長生きするために」

12月7日に加茂コミュニティセンターで、『健康で長生きするために』という題材で健康寿命と介護予防についての講演をさせていただきました。約50名ほどの地域の皆さんに参加していただきました。参加された皆さんはとても熱心に話を聞いておられ、最後には色々な質問もいただきました。

(講師：稲山病院 理学療法士 民 龍兵)



[講演概要①] 日本の平均寿命と健康寿命の差と要介護状態との関連性について平均寿命と健康寿命に男女とも約10年～12年の差があり、日本の高齢者は平均10年ほど寝たきり状態にあります。また介護状態になる要因の約36%に運動器の障害（ロコモ）が含まれています。

[講演概要②] ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）についてロコモには変形性関節症などの運動機能障害によるものと、加齢からくる体力低下などの運動機能低下によるものの2種類があることの話と、ロコチェックを用いて参加者の皆さんに当てはまるかチェックしてもらいました。

[講演概要③] 介護予防の為に必要な食事管理・予防運動について介護予防のための食事管理について、5大栄養素をバランスよくとることやどんな食事でバランスよくとれるかの例を表に出して説明しました。また骨粗しょう症の人に効果的な食べ物についての説明もしました。予防運動については、いきいき100歳体操を用いて3種類ほど皆さんと一緒に体操しました。

