

西武文理大学 看護学部実習生による
フレイル予防講座 ～栄養とフレイルの関係～

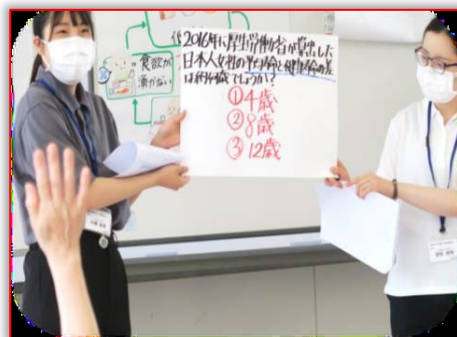
令和4年7月号の「さやまだい 公民館・地区センターだより」
に西武文理大学 看護学部実習生の講話が掲載されました。

【以下本文抜粋】

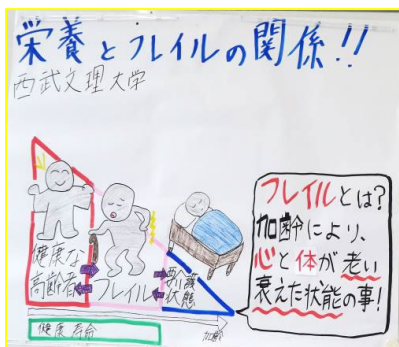
6/1（水）に西武文理大学看護学部と狭山台地域包括支援センターとの共催事業として、学生による健康講話が開催された。この講座は、公衆衛生看護学を学んでいる実習生が、地域で生活する人々の健康能力を高めるための住民組織活動の中で、講座実践を通して共に学びあうことが目的。



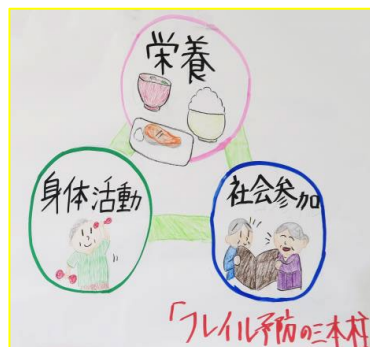
4人の実習生が交代で「栄養とフレイルの関係」というテーマで、日頃学んでいる「健康」について講話



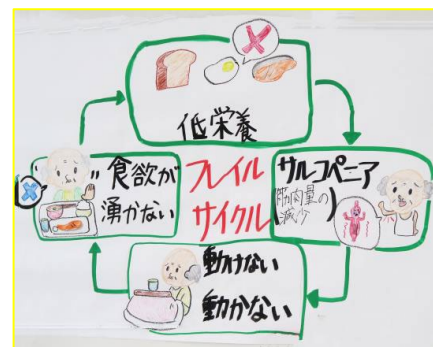
冒頭、受講者（包括支援ヨガ教室スクール生9名）に質問を投げかけた。Q: 日本女性の平均寿命と健康寿命の年齢差は？
A: 12歳



フレイルとは心と体が老い衰えた状態
狭山台地区の高齢化率は43.7%
日本女性の健康寿命は平均寿命より12歳低く、健康寿命を延ばすことが大切



フレイルを予防するには栄養と身体活動と社会参加が三本柱！
食べて、動いて、みんなと仲良く！！



サルベコニアとは筋肉が衰えた状態
「食欲がない⇒栄養不足⇒筋肉の衰え⇒体が動かない」の負のサイクルに陥る
筋肉をつけるには蛋白質摂取が欠かせない

保健師を目指す看護学実習生の手作り感満載の健康講話。分かりやすく参考になる講座だった。（阿部記者）