

「輝く100歳へ 筋活（筋力強化）、食事改善、社会参加で

フレイルを乗り越えよう “鎌田式健康法をベースに”」

コース・専攻： 健康ライフ 30期

グループ名 Enjoy Life(エンジョイライフ)

メンバー 山田傑、池田順平、八字正登、車地正信、中村明美、野瀬早苗

【テーマ設定の理由】健康ライフコースを選んだのは健康で元気に生活できるための知識や運動機能を維持することが理由でした。しかし現実には筋力や持久力は衰えて、これを克服するためにフレイル（虚弱）対策の3本柱である運動、食事、社会参加の調査研究に取り組んだ。

【学習内容】フレイル関係の情報入手や鎌田實氏の著作やYouTubeの学習を行った。また全員の課題としてスクワット、かかと落とし、ウォーキングに取り組み、グループ学習の前後（5月、10月）にフレイルチェックを行いその改善効果を確認した。

【フィールドワーク】6月に「鎌田式長寿実践塾」見学のため佐賀市を訪問し、実践塾に参加した。7月「フレイル予防と社会参加」のアンケートを健康ライフ3学年に実施した。8月高齢アスリート3名（谷サポーターの紹介による）へのインタビューをTV会議で実施した。同月神戸市介護保険課に面談。食事改善と「鎌田式長生き食事術」実践のため調理実習を3回（5，6，8月）行った。

【まとめ】 人生100年と言われて久しい。現在平均寿命は男女平均で84歳、健康年齢は74歳である。健康年齢を延ばすフレイル対策①運動②食事③社会参加については蒲田實氏（諏訪中央病院名誉委員長）の著書を参考にした。このグループ学習を通してメンバーが情報交換や議論を重ね自己の体力強化や論文作成に取り組んだ。この1年こそフレイル対策の日々であったといえる。卒業後もこのメンバーで交流し合い現在の取り組みを継続強化して「輝く100歳」目指して進んでいきたい。

