

フレイルを予防して健康寿命を延ばす

コース・専攻： 健康ライフ

グループ名 生き生き倶楽部

メンバー 辰巳透 芝義明 外池兼二 宮脇健一

大江雅子 米田陽子 高橋友子 福田敦子

テーマ：「フレイルを予防して健康寿命を延ばす」 グループ名：生き生き倶楽部

テーマは「フレイルを予防して健康寿命を延ばす」です。このグループ名は、「活発に活きの良い活動で、いつまでも健康で元気よく楽しく生きる」という思いで名付けました。

人生100年時代、運動、食事と栄養、口腔ケアの3つの視点から、どういう対策に効果があるのか？自分の身体を実験台にして改善取り組みを行いました。

運動は、共通目標一日6000歩と体重・体脂肪や膝・腰痛等の身体状況に合わせたエクササイズをセットで実施しました。ウォーキングは、心肺血管強化、メタボ予防効果等心身に良い効果があります。皆で毎日歩数、体脂肪、BMI等を記録して継続できるよう取り組みました。その結果、全員減量や体脂肪、BMIの改善、また膝・腰痛の緩和に効果が見られました。



食事と栄養は、「さあにぎやか(に)いただく(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆製品・果物)」を合言葉に1日7品目以上の摂取を目指しました。バランスの良い食事はフレイル予防に効果があります。

そのため、10品目にこだわった料理、電子レンジで簡単にできるメニューの調理に取り組みました。高齢やひとりになっても調理できる自信がついた経験でした。

また、毎月フルーツフラワーパークウォーキングと採れたて野菜の農家ご飯、旧居留地ウォーキングと薬膳料理やしあわせの村ウォーキングとバーベキュー等 運動・食事に関してみんなでフィールドワークを実施しました。皆の目標達成への意欲が高まり、絆も強くなった本当に楽しいひと時でした。

口腔ケアでは、まず神戸常磐大学歯科診療所で専門的な口腔フレイル検査を受けて、歯の数、口中の細菌数や舌の汚れ、飲み込む力・嚙む力等口の状態を知ることができました。毎日の歯磨き、舌ブラシ、うがいを励行した結果、全員舌の汚れや嚙下機能が改善、また嚙み合わせを治療して嚙む力が改善した人もいました。食べる、飲み込む機能は生きる基本、定期的な歯科検診が大切であると痛感しました。

私たちのグループ学習の結果から、運動、食事と栄養、口腔ケアの総合的な取り組みが「フレイルを予防して健康寿命を延ばす」と確信します。なお、色々な取り組みが最後まで継続できたことは、8人の仲間で共通の目標に向かい、励まし合いながら楽しくできたからだと感謝しています。

皆さん方の参考になれば幸いです。