

地区社協だより

(発行：明石南地区社会福祉協議会 発行責任者：赤間久男 発行日：令和4年7月6日)

ふれあいサロンを開催！

6月29日(水)、2年半ぶりとなる明石南地区社会福祉協議会、明石南赤十字奉仕団の共催による「明石南ふれあいサロン」を明石南五丁目集会所で開催しました。

新型コロナウイルスの感染拡大により休止していたサロンですが、感染防止対策に万全を期して、地域の高齢者の皆さんを対象に企画、開催したものです。

当日は、東北南部が平年よりも25日も早い梅雨明けの発表があった日で暑い一日でしたが、総勢23人の皆さんが参加され、久々のイベントを楽しみました。

初めに、向陽台地域包括支援センター所長の浅倉さんと看護師の川村さんから心と体の健康や熱中症対策、厚労省発信のマスクの着用方法など最新情報のお話がありました。



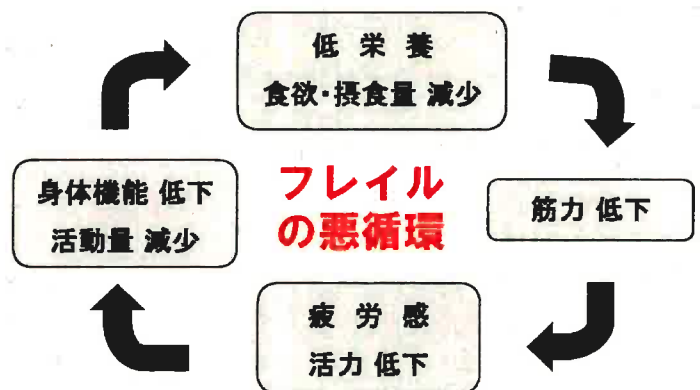
次に、市名坂薬局薬剤師の佐々木さんから「フレイルとサルコペニア」と題して講演があり、高齢者の体の管理や食事と運動の重要性など具体的な例示の下、説明がありました。

フレイルとは、加齢によって身体の活動能力が低下、健康障害を起こしやすくなった虚弱の状態、男性では10%程度の人がいるとされているそうです。

一方、サルコペニアは、筋肉減少症と言われ加齢に伴う筋肉量、能力、身体機能の低下



を意味しますが、男性の10～20%の人がいるとされているそうです。これは、特に食事からくる「たんぱく質」や「カルシウム」の摂取不足および身体活動量の減少などが原因とされています。



フレイル・サルコペニアの予防には、フレイルの悪循環を無くし、一日3回しっかり食べ、特に筋肉をつくる大切な要素「たんぱく質」の栄養を十分摂取すること。そして、週3回以上を目標とした運動の他社会参加など活動的な生活習慣が重要と話されました。

コロナの影響で外出が制限され、閉じこもりがち期間も徐々に改善方向にあります。外に出て体を動かし、食事にも工夫を凝らして「たんぱく質」や「カルシウム」を摂取することが大切と、改めて考えさせられました。

講演の後にはお楽しみ抽選会が行われ、次回の再会を願い、サロンを終了しました。