

令和8年度仙台市若林障害者福祉センター貸館利用団体向け講座
「元気で長生きするためには」を開催しました

令和8年7月19日

令和8年7月17日（金）、仙台市若林区保健福祉センター家庭健康課母子保健係の保健師をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「元気で長生きするためには」を開催し、6名の方々にご参加いただきました。

講座では、健康な状態と介護状態の中間状態を表わす「フレイル」についての講話をいただき、フレイル予防の3つの柱として、食事はバランス良く、よく噛んで食べる、適度な運動習慣を持つ、社会とのつながりを保つなどのアドバイスをいただきました。また、暑い季節の脱水症・熱中症予防としてこまめな水分補給、規則正しい食事の摂取、室内ではエアコンを使用して室温28度以下に保つなど、脱水症・熱中症予防についてご説明いただきました。

講座の後半では、椅子を使ったストレッチ運動と脳トレに参加された皆様に体験していただきました。

参加された皆様からは「栄養のバランスを考えて食事を摂ります」「適度な運動をこころがけます」「ストレッチ体操と脳トレが参考になりました」「栄養についての内容を取り上げて欲しいです」などのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

