

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～健康長寿～」を開催しました

令和7年9月2日

令和7年8月22日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課 母子保健係保健師 大立目様をお迎えし、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～健康長寿～」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、加齢に伴う疲れやすさや、体重や握力の低下、歩行速度や身体活動力の低下などについてご説明いただきました。また、フレイルの予防として、バランスの良い食事をよく噛んで食べること、適度な運動習慣を持つこと、社会とのつながりを保つこと、などのアドバイスをいただきました。

参加者の皆様からは「フレイルに気をつけて過ごすことが大事だと分かりました」「体力を維持するために運動を心掛けます」「低栄養にならないように気をつけます」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。

