

令和元年度（第25期）にいがた市民大学
「食事・運動・休養により健康寿命を延ばす」公開講座
「健康寿命を延ばすために～ロコモ・サルコペニア・フレイル
・骨粗鬆症の違いとその意義～」 実施概要

【会場】 新潟市民プラザ（新潟市中央区西堀通 6-866 NEXT21 6階）

【日時】 令和元年7月18日（木） 午後7時～9時

【講師】 新潟大学保健管理センター 講師

佐藤弘恵 氏

【参加者】 計92名

（内訳）

- ・講座受講生 62名
- ・一般参加者 30名

【内容】

講義形式で「ロコモ」、「サルコペニア」、「フレイル」、「骨粗鬆症」のそれぞれの用語について、普段の生活の中でのできごとや気づき、症状に沿って詳しくお話いただきました。

講義中は資料に基づいて、①ロコモは運動器（骨・関節・筋）の障害であること、②サルコペニアは筋の障害であること、③フレイルは身体機能だけでなく社会的・心理的・認知的など高齢者の問題を広くカバーするものであること、④骨粗鬆症は骨の変化でロコモ・サルコペニア・フレイルの原因となること、⑤ロコモ・サルコペニア・フレイル・骨粗鬆症はいずれも加齢に関連し進行すると介護が必要となるものであること、⑥予防と治療には運動と栄養療法が重要であることを、とても分かりやすく解説いただきました。

講座のテーマにもなっている食事・運動・休養に対する各自の取り組みを無理の無い範囲で少しずつ取り組んでいくよう温かい眼差しで語ってくださったほか、参加者が自身や家庭でもできるロコモ度テストやフレイルチェックについてご紹介いただき、センターの職員をテストの実験者に、誰でも楽しく気軽にできる健康チェックのお話もしていただきました。

