

健康ひょうご21県民運動但馬会議

健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時

2024年 10月 15日(火) 13:30~15:30

会場

兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館

参加人数

57名のご参加をいただきました。



- 開会挨拶 (公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部長 柳 尚夫



- 健康づくり推進員フォローアップ研修会
会場の様子



- 司会 (公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部副部長 石橋 昭雄



- 健康づくりパンフレット・ポスター等
啓発コーナー設置



フレイル・低栄養予防のための心得

体重を毎日量る。

体重が減るのは、食べる量が少ない。

おやつも重要な食事とする。

骨格筋とその機能維持にたんぱく質をとる。

いろんな食品を食べる(食品多様性)。

おいしく、楽しく、食べる工夫をする。
(運動)(共食)(社会参加)(口腔機能)(調理)

● 講演 『フレイル予防と食生活 ～住み慣れた街でいつまでも～ 』

講師：武庫川女子大学 健康科学総合研究所 共同研究員 谷野 永和 氏

住み慣れた街、ご自宅を離れる介護が必要となる主な原因は、認知症などと並んで転倒やフレイルがあり、フレイルは低栄養との関連が強いこと。

低栄養とは、食欲の低下や食べ物が食べにくいなどの理由から食事量が減り、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などをつくるタンパク質が不足した状態を言い、低栄養は筋肉量減少、骨粗しょう症、免疫力低下等、さまざまな健康障害につながる。

65歳までは過栄養・メタボ予防の観点から体重減少ではめられました。介護予防を考えると高齢者は体重減少は注意されることもあるなど、生活習慣病予防からフレイル予防への意識転換が必要であることを教えていただきました。

フレイル・低栄養予防のためには、おやつやできた食材もうまく取り入れ、いろんな食品を食べること。おいしく、楽しく食べる工夫すべきであることを学びました。



4 結核を早期発見するために

・1年に1度はレントゲン検査を受けましょう
～かかりつけ医や市民健診の受診を！～

感染症予防法第53条により 65歳以上の高齢者に
年1回の結核健診を受けることが義務付けられています

・早期受診が大切です
～早期発見・治療で重症化を防ぐ～



● 情報提供 『但馬の結核の現状について

～早期発見・早期治療で結核の重症化と感染拡大を防ぐ～

講師：兵庫県豊岡健康福祉事務所健康管理課 保健師 井上 綾音 氏

但馬地域では、最近でも毎年10人前後が新たに結核と診断されており、7割以上が後期高齢者で、特に85歳以上の方が多くいる状況にあること。その理由としては、結核がまん延していた時代に感染され、高齢や他の疾患の発病により免疫力が低下して結核を発病される方が多いと考えられること。

しかし、高齢者の方の場合は症状が出にくく、早期発見のためには1年に1度はレントゲン検査を受けること、全身の倦怠感、食欲不振、体重減少などが続く場合など、早期受診による早期発見、早期治療で重症化を防ぐことが大切であることを教えていただきました。