

19. 食事と運動習慣を身につけて要介護状態にならないようにする

グループ名 特定非営利活動法人 Approach For Life Saver

代表者 勝瀬 烈

① 活動の目的

高齢者はフレイル状態と言い、健康を損ね認知症になったり引きこもったりして寝たきりになり、すぐに要介護状態になります。骨折や膝の痛みや腰痛なども問題です。それを予防するために生活習慣を改善するための食事と運動習慣についての公開講座を行い、高齢者が要介護状態になることなく社会活動が行えるようにするための事業を行いました。

② 活動概要

高齢者の生活習慣や環境状態を見直し、運動習慣を身につけて筋肉と骨を鍛え骨折予防とサルコペニアを予防し、床につかない生活を目標としました。そのためには次の3つの要素が重要です。①グッドヘルス。病気をしない（今回、死亡原因1位のがんや徳島県に多い糖尿病について、食事・栄養についてをテーマにしました）②グッドメンタル。高齢者にとって健康が衰えるのと同様に、精神的な衰えも生理現象で避けられません。そこでうつ病や認知症にならないようにし、ストレスに強くなる事も大切です。③グッドコミュニティ。積極的に公開講座などに参加する事は、孤立防止を防ぐだけでなく、足腰を鍛えたり会話をしたりしてうつ病や認知症予防にも繋がります。この3つの要素を取り入れた公開講座を徳島市内2か所と吉野川市で行いました。

〈公開講座〉

日時：2019年1月30日(水)13:30～15:00

場所：西麻植地区公民館

参加者数：35名

講演1 ストレスとレジリエンス

徳島大学病院 精神科認定看護師

田村 幸子 先生

講演2 カルシウムを摂取して骨折予防

城西病院 管理栄養士

山村 千春 先生

講演3 腰痛、膝の痛み、肩コリの痛みについて

城西病院精神科医/NPO法人アプローチ会 理事長

勝瀬 烈 先生



山村千春先生講演



質疑応答

〈公開講座〉

日時：2019年5月24日(金)10:00～11:00

場所：西富田コミュニティセンター

参加者数：51名

講演1 糖尿病の食事療法

城西病院 管理栄養士

山村 千春 先生

講演2 糖尿病の予防

城西病院精神科医／NPO法人アプローチ会 理事長

勝瀬 烈 先生



山村千春先生講演



勝瀬 烈先生講演

〈公開講座〉

日時：2019年8月24日(土)14:00～16:00

場所：あわぎんホール 5F 小ホール

参加者数：107名

講演1 悪性腫瘍の頻度

アプローチ会 会員

吉岡 茉保 先生

講演2 最近増えている肺がんについて

じぞう橋内科外科 院長

後東 久嗣 先生

講演3 一番頻度の高い胃がんについて

城西病院 精神科医／NPO法人アプローチ会 理事長

勝瀬 烈 先生



後東久嗣先生講演

③ 決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000円
支出	〈2018年1月30日公開講座〉 講師謝礼	30,000円
	〈2019年5月24日公開講座〉 講師謝礼	30,000円
	〈2019年8月24日公開講座〉 会場費 あわぎんホール5階小ホール	10,830円
	講師謝礼	30,000円
	合計	100,830円