

事業報告書

事業名: なかく街の先生オープン講座	実践！50代からの フレイル予防講座
報告日:令和7年4月1日	
開催日時:3月31日(月) 13時30分から15時	参加費:無料
対象者:主に50歳以上の方	講師:なかく街の先生 公益社団法人かながわ福祉サービス振興会フレイルチーム 成田慎一
参加者:9人	開催場所:大鳥中学校コミュニティハウス

☆講座の内容☆

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態を示します。歩行速度の低下・疲れやすい・筋力の低下・体重の減少を感じる前に知っておきたい加齢による心身の老い衰えの予防を知ってもらう講座でした。

まず、平均寿命と健康寿命の差の全国平均と神奈川県平均の講義から始まり、この差を縮めるために早めに変化に気づ

き、適切に介入をはかることにより、生活機能の維持・向上が図れるという内容でした。

身体活動だけでなく、適切な栄養を摂ることや社会参加を積極的にすること等も重要な要素であることを教わった後、参加者各自の現在の状態をヘルスチェックで確認しました。最後に、筋力トレーニングの例など参加者全員で身体を動かす体験をしました。



↑ 成田先生の説明



↑ 左手チョキ、右手グー



↑ はい 脚をあげて

☆参加者アンケート集計☆ (9名回答)

お住いの地域

中区7人 市内(中区以外)2人

性別

女性6人 男性3人

年代

50代2人 60代1人 70代以上6人

講座を知ったきっかけ

広報よこはま4名 館内チラシ1名 友人知人4名

参加の感想

楽しかった4人 普通2人 不記載2名

講座の中でもっと聞きたかったこと、講師への希望

- ・もっと身体を動かして体験してみたかった
- ・講座後続けたいが、どうしたらよいか

感想とご意見

- ・普段意識していないことについて教えていただいた
- ・生活を見直すことが出来た
- ・とても聞きやすく、講座慣れされていると感じた
- ・フレイル予防は普通の心がけが大切だと思った