第４回「楽しく学ぶフレイル予防！毎日の食事から健康寿命を延ばそう！」

日時：１１月１０日（月）午後１時３０分から３時　場所：鶴瀬公民館いきいき活動室
講師：南野知子氏（パル薬局　管理栄養士）　　受講者：１４人

講師の南野さんは、富士見市東みずほ台にあるパル薬局が運営するパルカフェで仕事をしています。管理栄養士が考案したメニューなどがあり気軽にお越しくださいとの事。

フレイルとは、加齢により予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなったり、社会とのつながりが減ったりする状態。プレフレイルは、加齢に伴う健康状態の低下が進行している状態で、完全なフレイル（虚弱）になる前の段階。高齢者だけではありません、実は40代の方も油断大敵！フレイル状態の初歩である、筋力の衰えを感じ始めるのは40代からと言われています。在宅ワークや外出自粛などが続き、自然に筋力低下に繋がっていく状態、それがフレイルの前段階「プレフレイル」などとも言われています。

フレイルの要因は、「身体的フレイル」「精神的フレイル」「社会的フレイル」の３つに分かれる。「身体的フレイル」は、疲労感、歩行速度の低下、筋力（握力）の低下、活動量の減少。「精神的フレイル」は、認知機能障害、うつ。「社会的フレイル」は、孤立、閉じこもり。

フレイルのリスクは、やせ、肥満、糖尿病、口内トラブル、歩数が少ない、人との関わりがない。

フレイルの予防。欠かせないものは食事・運動・社会参加の３つ。一つでも欠けるとリスクが高まる。

サルコペニアとは、加齢や不活動により、全身の筋肉量が減少し筋肉や身体機能が低下した状態。つまづきやすい、転倒しやすい。歩くスピードが遅い。瓶やペットボトルの蓋が開かない、疲れやすい。　予防としては、レジスタンス運動が大事。スクワット、かかと上げ、壁押し、椅子を使った立ち上がり運動など。一日４０００歩くとリスクが減少。運動後は１時間以内にタンパク質を補給。低栄養状態が続くと、プレフレイル・フレイルのリスクが上がる。

フレイル予防に必要な栄養素は、エネルギー、タンパク質、ビタミン、ミネラル、植物繊維。炭水化物は少なめに、おかず（タンパク質、ビタミン、ミネラル、植物繊維）を多めにとると良い。講義では、具体的な例をたくさん紹介された。

最後に脳腸相関について話された。腸内環境を整えることが認知機能やこころの病、疲労を抑える。幸せホルモン（セロトニン）は95%腸で作られると言われている。

（レポート/金田）

富士見市民大学サロン講座　④　アンケート結果

「楽しく学ぶフレイル予防！毎日の食事から健康寿命を延ばそう！」

受講者９人(出席率 35%)＋理事３　計１２人

1. 受講されていかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。
   ① 講座内容について　・満足（７）　・普通（２）　・不満足
   ② 講師について　・満足（７）　・普通（２）　・不満足

2. 今回の講座について、ご不満、感想、率直なご意見等をお聞かせください。
・大変参考になりました。
・セロトニンが腸で作られることを知ることが出来ました。
・大変良いです。
・わかりやすく元気な説明でとても良かったです。今後、家族が減った時、一人で食事することが多くなりそうで不安です。
・キュウィを買う時に値段とかで買ってしまいましたが、何が足りないかを考えて購入します。

3. 今後の講座について取り上げてほしいテーマ、講師名などあればお聞かせください。
・終活について
・高齢者の残尿について

4. あなたの属性についてお尋ねします。
   ① 性別　・女性（６）　・男性（３）　・その他
   ② 居住地域　・富士見市内（８）　・市外（１）