

第38回健康都市おやまフェスティバル 報告書

栃木県栄養士会 県南支部

1 目的

「健康都市おやま」の実現に向け、保健・医療・福祉の連携と強化を図り、市民にニーズに見合う適切なサービスを総合的に展開させるための事業を実施している。この事業を市民に周知するとともに、市民の健康に対する意識の向上が図れること目的に実施されている。

2 活動内容

フレイル予防の普及啓発として握力測定やフレイルチェックを実施し、必要に応じて、「毎日実践シート（栃木県作成）等を用いて、個別相談に応じる。

3 実施日時

令和6年 10月13日（日）9:00～15:00

4 会場

健康医療介護総合支援センター（栃木県小山市神鳥谷2251-7）

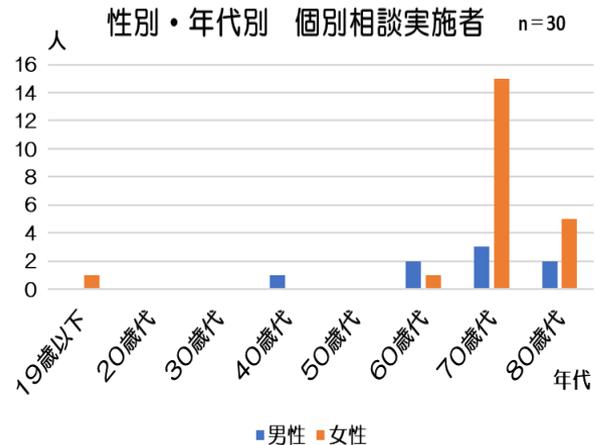
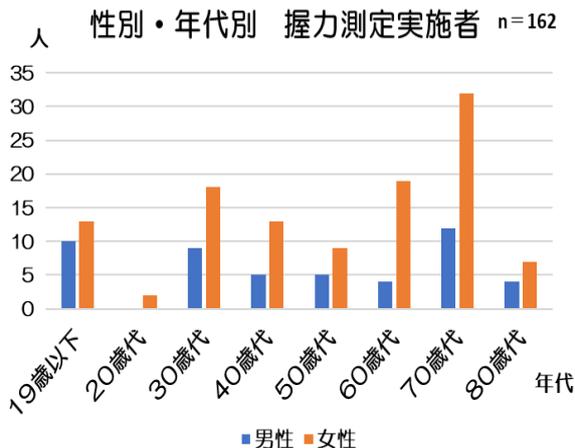
5 実績

フレイル予防について（特に栄養・運動の面から個々にあったアドバイスを実施）

栄養：個別栄養 30名（男性 8名 女性 21名）

運動：握力測定実施者 162名（男性 19名 女性 113名）

担当：都丸、潮田、鮎ヶ瀬、芳賀、飯田



参加された皆さまの声

握力測定は久しぶり、平均値よりも低かった。（40歳代 男性）

咽やすくなってきたからお口の体操をやってみようと思う（80歳代 女性）

6 状況及び感想等

参加されている方は30～40歳代の夫婦とその子供、高齢者（夫婦や孫、友達と参加）が多く、握力測定にも意欲的に参加していただき、結果に一喜一憂されていました。フレイルという言葉を知っている方も増えており、アドバイスを自分事として耳を傾けてくださいました。個別相談は60歳から80歳代が中心でしたが「食事の話がしたい」興味を持ってくれた女の子と話す機会がありました。フレイル予防の啓発とともに、お子さま向けに遊びながら食に関心をもってもらえる展示や遊具等の工夫や、名産品を利用した栄養満点レシピなどの提供も検討していきたい。