

「健康ひろしま 21 圏域計画推進研修会」を開催しました

当圏域では、健康ひろしま 21 圏域計画を改定し、新たに、高齢期におけるフレイル（虚弱）の予防を推進しており、この取組みの一環として、研修会を開催しました。

開催日時 平成30年12月5日（水）19:30～21:00

開催場所 福山すこやかセンター 1階 多目的ホール

主催 福山・府中地域保健対策協議会 健康増進計画委員会・健康増進計画推進ワーキング会議

共催 福山市医師会

参加者数 94名

● プログラム

19:30 開会あいさつ

福山・府中地域保健対策協議会 健康増進計画推進ワーキング会議
会長 辰川 匡史 先生

【講演】

「高齢期におけるフレイル予防とその対策について」
広島市立リハビリテーション病院

病院長 西川 公一郎 先生

リハビリテーション技術科 副技師長 橋本 貴正 先生

21:00 閉会あいさつ

福山・府中地域保健対策協議会 健康増進計画推進ワーキング会議
会長 辰川 匡史 先生

□ 内容

広島市立リハビリテーション病院 病院長 西川 公一郎先生から、医療と介護を取り巻く現状や課題、フレイルやサルコペニア等の健康増進の取組みの変遷、健康寿命の延伸、フレイルの概念やその予防について、幅広い内容をわかりやすく御講演いただきました。

リハビリテーション技術科 副技師長 橋本 貴正先生からは、加齢に伴う筋力低下や高齢者の転倒危険因子等の高齢期の特性を踏まえ、フレイルを予防するための運動について、実技も交えて具体的にわかりやすく御講演いただきました。

講演後には、参加者からの質問にも丁寧に回答をしていただきました。

参加者からは、「フレイルの概念が漠然としていたが、データやフレイル診療ガイドを踏まえて御講演があり、フレイルとその予防について理解が深まった。」「フレイルに早く気づき、正しく介入すること等を学ぶことができた。今後の活動に取り入れていきたい。」「高齢期においても筋力トレーニング等の効果が得られること、具体的な運動を実践することで、理解が深まった。」「運動方法について具体的に説明していただいたので、今後の患者指導に活かしていきたい。」などたくさんの意見が寄せられました。

[辰川会長 あいさつ]



[西川先生の御講演の様子]



[橋本先生の御講演の様子]

