

推進会議 Aグループ 第2回会議

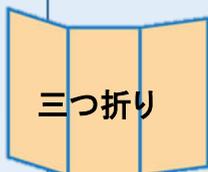
実施日時：令和3年11月17日(水)13:30～14:30
会場：旭区保健福祉センター分館1階
出席者：Aグループメンバー 20名
実施内容：

- ①リーフレット素案の紹介と説明
- ②グループワークでアイデア出し
- ③意見交換

これまでの議論を踏まえて、旭区役所 三浦さんが、リーフレット素案を作成してくださいました。三浦さんから、見出しやイラスト、内容について話し合ってアイデアを出してほしいと呼びかけがありました。

リーフレット素案

- 表紙
- フレイルとは何か
- 食べて元気にフレイル予防
- 口腔ケアでフレイル予防
- 動いて元気にフレイル予防
- 人とつながってフレイル予防



グループワークより(要約)

1班

タイトル「今こそコロナに負けない体づくりに」はどうかゆるやかテスト、口のトレーニング(舌トレ、パタカラ等) 区民の声として、自分の歯でせんべいを食べている97歳の女性の声を紹介

コロナの影響で歯科に通うのを中断したために、入歯が合わない、歯周病が進むなど、口腔フレイルが進行している人がいる



2班

キャラクターを2つ作り(小林旭さん、千林サヨリさん)、この2人がフレイル予防について語る。おばあちゃんが千林商店街へ行き、地域のお店の紹介

区民啓発リーフレット



3班

フレイルを知らない人が多い。表紙にフレイルとは何かを、イメージしやすいように

BMIの計算は高齢者にとっては面倒。スケールを一目で分かるようにして、結果も数字ではなく、痩せすぎ、普通、肥満、太りすぎなど、シンプルに表示

食べなくなることの悪影響を載せる。肉・魚はしっかり食べてたんぱく質の補給を



4班

フレイルのところに、寝たきりを記載。チェックリストは高齢者には分かりづらいかも。

自分でできる運動の記載。百歳体操の実際の写真を載せる。QRコードを載せ、区役所の特設HP(社会参加の情報の載せている)へアクセスできるように。そこにはPDFで『あさひあったか通信』を載せても良い。

しっかり食べる。こけないように。用事をするだけでも身体を動かすことになる。



次回会議のお知らせ

- ワーキングAグループ会議(第2回)
日時：12月15日(水) 13:30～14:30
- ワーキングBグループ会議(第2回)
日時：12月15日(水) 14:45～15:45

※場所はいつでも保健福祉センター分館1階



参加者の声

- 実際に手に取って、自分の事として捉えて生活に取り入れてもらえるような仕掛け、工夫が必要だと思います。アイデアでもあった、スタンプラリーやチェック項目から該当のページに飛んで自分仕様のプログラム(気をつけるべきこと等)が具体的にわかることができれば、楽しく取り組んでもらえやすくなるのでは、と思いました。
- 写真や実際の話とかをたくさん掲載する方が、目にとまりやすいと考えます。定義を説明する時に文字だけだと難しいので、図なども活用して説明するのが良いと考えます。
- 見出しはやっぱりフレイルを分かりやすく、図などを使ってキャッチにしてください！見て分かるようにしてください！食べて元気にフレイル予防は、今さら好き嫌いは直らない高齢者がおおいので難しいと思いますが、しっかりインフォメーションしてバランスよく食べて頂きましょう。運動は、外出することも運動と捉えて、社会参加など、今後コロナが落ち着いたらぜひ参加してもらおう。
- 本日もありがとうございました。口腔ケアのところは、桜井先生がいて頂いたので本当に助かりました。ありがとうございました。区民の方に伝えたいことをシンプルに分かり易くすることが大切ですね。
- お年寄りの方が、フレイル予防のために社会に出て頂くことで(お食事やお買い物に出て頂く)地域も活性化されたら良いなあと思いました。
- パーティーなしの方が声が聞き取りやすく話がしやすかったです。各グループのリーフレットのイメージがあり、とても面白かったです。各グループの良い部分(分かり易い部分)を集めて、出来上がれば良いと思いました。
- グループワークとしては、パーティーが無くなり話がしやすい、聞き取りやすい、進行がスムーズに行えたフレイルについては、現実の高齢者の生活とギャップを感じています。意欲が低下している方の気持ちに寄り添うことで一杯です。良いもの 分かり易いものを作ってあげたいです。
- 他の班の方の意見を聞いて、皆さん色々な意見を持つてはるなあと思います。
- 人はいずれ筋力 体力 能力が落ちて寝たきりになります。早く寝た切りになると、長く寝たきりになります。寝たきりにならないように、動くところはしっかり動かしましょう。
(簡素)
 1. しっかりたべましょう
 2. 座りましょう
 3. 転倒に注意しましょう
 4. 30分歩きましょう。歩けない人は何か持って足踏みしましょう。30分歩ける人は60分歩きましょう
 5. スクワット10回 朝晩しましょう。筋力の弱い人は椅子を置いてしましょう。踵落とし運動しましょう
 6. 自分でできることは自分でしましょう
 7. 声を出しましょう きれいな声を！ のどの運動です
 8. 人と交わりましょう 認知症予防です