

第5回 在宅医療・介護講演会

- 1 開催日時：平成31年1月30日（水）
- 2 開催場所：淀川区役所 5階 会議室
- 3 講師：国立長寿医療研究センター 老年内科医長 佐竹 昭介 先生
- 4 演題：フレイル予防で健康長寿！！～健康長寿を実現するために～
- 5 内容：
フレイルとは何か、健康寿命を延ばすための栄養・運動・活動などの健康管理について分かりやすくお話をいただきました。
- 6 参加者数：約170名
- 7 参加者の感想
 - ・ 具体的対応についての説明も多く、すぐ実践につながる内容でした。
 - ・ 自分の事に対してこれからも気を付けていきたい。20年前に亡くした母がひょっとしてこういう状態でなかったかと、知らない事を反省、もっと丁寧な介護をすれば良かったと悔やんでいます。
 - ・ 大変参考になった。老後の衰弱に対応すべく持病との関わりあいのできる範囲、食生活と運動（ウォーキング）に取り組みたい。
 - ・ 健康で楽しく過ごせるように今日の講演会を役立てます。
 - ・ バランスの良い食事生活に運動散歩閉じこもらない事フレイルにならないよう努力していきます。
 - ・ とてもためになるお話でした。参考にしてこれからの生活に活かします。

