

講演要旨

健康長寿のための効果的な手法を伝授

日常生活でできるフレイル予防

今回の公衆衛生大会では、「元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！」病気の予防につながる食事と運動とは？」というテーマで、NHK「きょうの健康」で15年間司会を務められた、久田直子先生に、「講演いただきました。私たちがフレイルを予防するために、どのようなことが必要なのか、体験を交えながら分かりやすく説明され、参加者の知見が広がりました。」



元NHK「きょうの健康」キャスター
久田 直子先生

久田先生から、番組を通じて700人以上の医師や医療関係者から得られた知識をもとに最新情報も加えながら、日常生活でできるフレイルを予防するための有効な取り組みについてお話しいただきました。

まず、フレイルの側面として「身体の虚弱」「精神心理の虚弱」「社会性の虚弱」があり、社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口の一因となることを説明され、フレイルを予防するための取り組みとして、栄養

(食と口腔機能)、身体活動(運動・社会活動など)、社会参加(就労・余暇活動・ボランティアなど)が示されました。

栄養については、筋肉の材料になるたんぱく質はシニアほどしっかりと摂取することや、たんぱく質の合成を促すビタミンDを含む食品(さけ・サマ・卵・キノコ類)の摂取とともに、少しの時間でも日光を浴びることが大事であることを教えていただきました。また、口腔機能の低下が低栄養につながるため、口

の中の筋肉を鍛えるための「パタカラ体操」を推奨し、参加者と一緒に実践しました。身体活動では、歩くことはとても大事ですが、1日に1万歩も歩く必要はなく、あまりハードルを上げずに6〜7千歩くらいを継続すること、椅子に座った状態でも少し前かがみになつてお尻を浮かす、または、浮かすつもりで太ももに力を入れるだけでも効果があつた。さら

に、運動器の障害

を参加者とともに、会場が体となったところで講演を終えました。

さまざまな視点で健康長寿のための効果的な手法を伝授していただきました。ぜひみなさんも今後の生活習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(文責 地域活動支援センター)

今年度の県大会のアトラクションは、福山市神辺町のかんなべ文化連盟芸能部にご協力いただき、「福山の琴の音色とゆっぴり音頭」と題して琴の演奏や踊りを披露していただきました。

今年度の県大会のアトラクションは、福山市神辺町のかんなべ文化連盟芸能部にご協力いただき、「福山の琴の音色とゆっぴり音頭」と題して琴の演奏や踊りを披露していただきました。

今年度の県大会のアトラクションは、福山市神辺町のかんなべ文化連盟芸能部にご協力いただき、「福山の琴の音色とゆっぴり音頭」と題して琴の演奏や踊りを披露していただきました。

今年度の県大会のアトラクションは、福山市神辺町のかんなべ文化連盟芸能部にご協力いただき、「福山の琴の音色とゆっぴり音頭」と題して琴の演奏や踊りを披露していただきました。

今年度の県大会のアトラクションは、福山市神辺町のかんなべ文化連盟芸能部にご協力いただき、「福山の琴の音色とゆっぴり音頭」と題して琴の演奏や踊りを披露していただきました。

県大会アトラクションを振り返る

福山発の文化と歴史



琴の演奏や夕日音頭の披露により、参加者に開催地の文化に触れていただいた

大会宣言

私たち公衆衛生推進委員は、「みんなでみんなの命や生活をまもる」という公衆衛生の理念に基づき、行政や関係団体と連携しながら、自主的かつ組織的なコミュニティ活動を通じて、誰もが安心して暮らせる「健康で住み良い地域づくり」に取り組んできました。

しかし今日、少子高齢化・人口減少・ライフスタイルの多様化など、社会の変化により、コミュニティ活動への後継者不足が深刻な課題となっています。一方で、私たちの周りには、気候変動や自然災害への備え、環境保全、健康寿命の延伸など、取り組むべき課題が数多く存在しています。

地域づくりには、住民一人ひとりが主体的に関わり、互いに支え合いながら課題を共有し、「つながり」を持ちながら解決に向けて行動し続けることが不可欠です。

そこで、この大会を契機に、次の6つの項目について、より積極的・効果的に取り組む決意を示し、地域リーダーや関係者一同の情熱と知恵と行動力を結集し、持続可能で活力ある地域社会の実現に向けて邁進することを宣言します。

- 一. 災害時に、いのちと暮らしを守る活かせる知識の共有と、共助体制づくりによる公衆衛生活動の推進【防災】
- 一. プラスチックごみや不法投棄ごみ等の撲滅による生活空間の美観の確保と快適な環境づくりの推進【環境】
- 一. フレイル予防を目的とした、地域ぐるみの健康づくりの活動の推進【健康】
- 一. 住民・行政・事業者が連携した脱炭素のまちづくりの推進【脱温暖化】
- 一. 地域活動の担い手が活躍できる場の創出と、あらゆる主体と連携した活動の推進【組織】
- 一. 上記の5つの項目の実現に向けた、人と人とのつながりが生まれ、参加しやすいコミュニティ組織づくりと地域に根付いた活動の推進

第66回広島県公衆衛生大会

令和7年11月19日