

《タイトル》フレイル予防に効果的な運動

《開催日》2025 年 11 月 25 日 医療公開講座 対面

11 月 25 日(火)リハビリテーション科 佐々木 慧・坂本 瑞季による医療公開講座を開催しました。講座は前半に資料を用いた解説が行われ、後半には身体的衰弱傾向にあるのかのテストが参加型で行われました。資料の解説で参加者が多く興味を惹いたのは、社会活動への参加の重要性だ、「運動はしないが文化活動・ボランティアに参加する人」と「運動はするが文化活動・ボランティアには参加しない人」では後者のフレイルに対するリスクが前者に比べ約 2.5 倍



高く見られたそうです。その後、簡単な体力テストが行われました。最後にフレイルに対する効果的な簡単にできる運動として「ウォーキング」を紹介し、そこで得られる効果も解説し講座を終了しました。参加者からは「家族や友人など社会的な関わりが欠かせないと分かった」「参加型で楽しかった」と好評な講座でした。