令和6年度

北辰大学 第8回学習会 ☆ 事業報告 ☆

日 時 令和6年12月11日(水)10:00~

場 所 万所川原市中央公民館 大ホール

参加人数 84 人

演 題「フレイル予防講座」

講 師 明治安田生命保険相互会社 青森支社 五所川原営業所 営業所長 菱沼一輝 様 氏

昨年度好評だったため、年内最後の学習会となった今回は「フレイル予防講座」を2年連続で行いました。フレイルとは「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスクな状態」を指すそうです。

この"フレイル"状態を改善するために重要になってくるのが、生活習慣の改善や生きがいを持った暮らしをすることであるとのことでした。

また講義後には、野菜摂取レベルなどを計測できる「ベジチェック」コーナーも設けられ、 多くの受講生が計測に参加しており、今後の生活に大変役立つ講義となりました。

【学習会の様子】







