

令和5年度
北辰大学 開講式・第1回学習会
☆ 事業報告 ☆

日 時 令和5年5月17日(水) 12:25～
場 所 五所川原市中央公民館 大ホール
参加人数 109人
講 演 「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 氏



令和5年度の開講式が無事に開催されました。引き続き行われた今年度の第1回学習会は、「フレイル予防講座」でした。まずフレイルとは何か。「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」ということでした。でも、このフレイル状態は食事、運動、睡眠に気をつけ、さらに、文化、スポーツ活動やボランティア活動など、生きがいを持って暮らせば健康な状態に改善できるということでした。

まさに北辰大学は文化的であり、生きがいづくりとなっていると思いますので、毎回参加し、健康に暮らしましょう。



【開講式・学習会の様子】

