

# いずも健康市民大学

フレイル予防

～いつまでも元気に毎日を送るために～

受講料  
無料



主催 島根県立大学出雲キャンパス 共催 出雲市

会場 島根県立大学出雲キャンパス（出雲市西林木町151番地）

第1回 5月20日（火）10：30～11：40 副学長 大森眞澄、林健司

## 開講式 / フレイルとは～フレイルチェック①～

ご存じですか？フレイルのこと。フレイルチェックであなたの「元気度」を調べてみましょう。

第2回 5月29日（木）10：30～11：30 加藤さゆり

## 人生会議をはじめませんか

健康維持のために、将来受ける医療やケアについて家族らと繰り返し話し合い、思いを共有する必要性についてお話しします。当日は、出雲市版「あんしんノート」をお配りします。

第3回 6月17日（火）10：30～11：30 平井由佳

## 口腔の清潔と口腔のよくある疾患～歯周病と全身疾患への影響～

口腔の疾患や、歯周病と全身疾患との関わり、誤嚥性肺炎の予防を含めた口腔の清潔ケアについてお話しします。

第4回 7月3日（木）10：30～11：30 荒井恵美子

## 高齢者の食事で気を付けること～家庭でできる“嚥下調整食”のポイント～

誤嚥のリスクが高い食事の特徴を挙げ、噛みやすく、飲み込みやすくするための調理上の工夫を解説します。

第5回 8月20日（水）10：30～11：30 荒木さおり

## フレイル予防のための運動～フレイルチェック②～

筋トレはいつ始めても遅くありません。体の軸を鍛えて転ばない体を手に入れましょう。セラバンドを使ったピラティスを行います。動きやすい服装でご参加ください。

第6回 9月17日（水）10：30～11：30 松谷ひろみ

## しなやかな“心”を育てるメンタルヘルス講座

しなやかな“心”（レジリエンス）であるために、自分の“心”の状態やストレスとの向き合い方を一緒に振り返ります。ストレスへの対処方法やリラクゼーション方法もご紹介いたします。

第7回 11月5日（水）10：30～11：30 澤幸子

## 栄養の力で支える！フレイル予防講座

フレイルを予防するための栄養・食事の摂り方について、最新の情報やご家庭での実践方法について分かりやすくお話しします。

第8回 12月10日（水）10：30～11：45 渡邊克俊、副学長 大森眞澄

## 「知って安心！間違いがちな冬場の感染対策！」 / 閉講式

冬場は様々な感染症が猛威を振ります。感染症予防の間違いやすいポイントを解説し、正しい知識と実践的な対策を紹介いたします。