



地域でフレイル予防を

各務原市 サポーター養成研修

フレイル予防などについて講演する藤井稚也さん＝各務原市那加雲雀町、那加福祉センター

高齢期に心身の機能が衰えるフレイルを地域で協力して予防するため、各務原市が本年度から取り入れた「フレイル予防サポーター」の養成研修が、同市那加雲雀町の那加福祉センターで始まった。受講者はフレイルについて理解を深め、予防策を学んだ。

研修は全3回で、いずれも鵜沼福祉センター（同市

鵜沼羽場町）との2会場で実施。計40人ほどが参加し、3回目の研修後に市から認定証が贈られる。

初回は岐阜保健大特任教

授で作業療法士の藤井稚也さんと愛生病院リハビリテーション部の臨床心理士岩田道子さんが講演。フレイルの予防は特別なことをするのではなく適度な運動や栄養のある食事を取ることが大切だといい、藤井さんは「家庭内でもできることが最大の予防となる。まずはそのことを知つてほしい」と呼び掛けた。

認定を受けたサポーターは来年度から、市内に100人所以上ある高齢者の交流の場、ボランタリーハウ

スなどで活動する予定。市の担当者は「個々ではなく集団相手に活動することでより多くの人の健康につながれば」と期待する。（村井樹）