



第2回

大野健康フェスティバル

in 松江総合医療専門学校

日時

令和元年



11月24日

10:00~15:00

場所

松江総合医療専門学校

いきいき
いき粋健康ライフ

～大野の地から松江を元気に～



フレイル対策の3つの柱！

1. 栄養・食・口腔機能
2. 身体活動・動く
3. 社会参加・趣味活動、ボランティア、地域デビュー

主催：大野健康フェスティバル実行委員会

(大野地区社会福祉協議会・大野公民館、松江総合医療専門学校、松江市)

後援：四ッ葉福祉会アクティブ'99・松江市社会福祉協議会

健康講話



講師：松江市・島根県共同設置松江保健所

所長 竹内 俊介 氏

内容：フレイル（虚弱な状態）ってなに？

介護保険などのデータを見ながら、元気で長生きをめざしたフレイル対策、介護予防を考えます。
市民が中心となったフレイル対策の事例も紹介します。

フレイルの測定会 オーダーメイドプログラムの作成

フレイルとは、「加齢により心身の機能が低下した状態」のことですが、早期に生活習慣を改善することで、健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。

ぜひ、心身機能をチェックしてみましょう。チェックした結果をもとに、オーダーメイドのプログラムを提案します。

【測定項目】

問診
筋力量の測定
口腔機能の測定
もの忘れチェック等



相談・体験・展示コーナー

【相談コーナー】

お薬のこと
認知症のこと



【体験コーナー】

からだ元気塾の体験コーナー
歯つらつ健口教室の体験コーナー

【展示コーナー】

地区の活動
関係団体の活動
市の啓発用チラシ等の配布

フード コーナー

地元有志によるシジミ汁

あきばのお餅

四ッ葉福祉会

おにぎり（2個入り）・カレー

いなり寿司・各種パン 他



■お問い合わせ■

松江市大野公民館

（上大野町 1855 番地 1）

TEL：88-2051