

2021/10/01

第3回講義 元気よく活動するには (大阪府健康管理士会 五十棲恵子氏)

新型コロナ対策の非常事態宣言が発出されたため休校となっていた関西お城探訪科の授業が10月1日から再開されました。CAの皆様のご尽力により全講座回数を維持して日程表が再構成されました。

今回は、休校していた分を埋め合わせるため、元々講座予定のなかった日に新たに豊中市千里文化センター「コラボ」に会場を確保して実施されました。それでも43名中、欠席は6名だけとこれまでとそれほど変わらない出席率でした。

講師の五十棲先生は、企業の人事部門で社内教育などを中心にご活躍され、退職後はキャリアコンサルタントや産業カウンセラーとして社会貢献されているそうです。

<講義概要>

「瘦せた」「息切れ」「疲れやすい」「外出が億劫」など虚弱の状態のことを「フレイル」といい、フレイルには社会的、身体的、精神的などの面がある。フレイル度合いが増してくると要介護状態となる。その進行を防ぐには、座っている時間を減らす事、筋肉を維持する事、日の当たるところで散歩する事などが大事。

平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには、健康でアクティブに過ごすし、自分らしい豊かな生活を維持することが大切。



<その他>

・CAの福原さんが体調不良のため受講生として参加されていたご主人と交代されました。ご回復を祈念いたします。