

## 9期 知らなかった あんな話 こんな話 科

### ～そして生きがい再発見～

日時： 令和3年11月11日 10時～12時

場所： 豊中市地域共生センター

学習テーマ：フレイル2021

講師： 健康管理士、歯科衛生士 藤林 由利安先生

### 内容

#### (1) 新型コロナウイルス対策について

最近の発生傾向が述べられた後、対策が述べられた。

三密を避けるほか、手洗い、うがいのこつ、特に丁寧にすることが

肝心である。

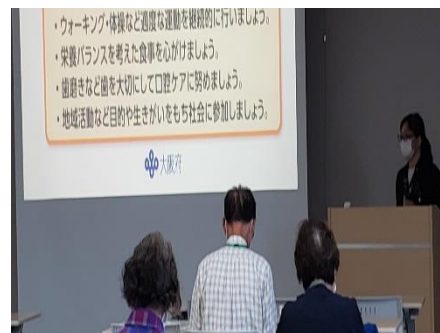
#### (2) フレイルについて

##### ① フレイルとは

加齢により心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護などの可能性が高くなった状態

##### ② フレイルの予防

- ・ 適度の運動を継続的に
- ・ 栄養バランスの取れた食事を
- ・ 口腔ケアに努める
- ・ 生きがいを持ち社会に参加



私たちの年代の者には切実な問題であり、身につまされた。

それなりに予防に努めているつもりだが、体力、活力の低下が避けられないのが

歯がゆい。



午後

### (1) シルバーアドバイザー養成講座について

教務の高橋さんよりこの講座の目的や、この科が養成講座に大阪府から認定されていること、その認定の申請について話された。本学の趣旨からしても同アドバイザーとして地域での活動が期待されている。

### (3) 契約の基本と悪質商法の手口、特殊詐欺の防止について

豊中市くらし支援課 吉良章、森明子様

被害のパターンとその防止対策について話された。これらの被害防止を担当されているので生々しい実例もあがり説得力があった。

自分の身の回りでも電話を受けた経験がある者が少なくないので、この話を胸にして対処したい。

