

# 地域福祉リーダー研修会開催報告

(地区社協連絡協議会共催)

## 第1回

### 「食事を通してのフレイル予防の理解 及び食中毒対策などの衛生管理」



講師 医療法人健康会 嶋田病院  
管理栄養士 西端 志保氏

開催日 6月2日(木)  
参加者 69名

食事サービス事業の安心・安全な実施のため、地区社協の食事ボランティアの方を対象に研修会を開催しました。今回の研修会では、たんぱく質が含まれるメニューを取り入れることによって、栄養面からフレイル予防(※)

につながることを理解し、食事サービス事業に活かせる高齢者向けの献立について学ぶことを目的としています。

研修会では、フレイル予防の食事、お弁当を作る時のポイントだけではなく、食中毒対策など衛生管理面での留意点についても学び、食事サービス提供時の意識を高めることができました。

高齢者だけでなく、自身の日々の献立にも役立つお話でした。



#### ※フレイルとは…

高齢者の身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性があります。

#### 参加者からの声



- 「具体的でわかりやすく勉強になった」
- 「今日の研修会の資料を台所に置いて参考にしたい」
- 「これから暑くなるのでより一層気を付けていきたい」

## 第2回

### 「身体的・社会的 フレイル予防とは」



講師 医療法人健康会 嶋田病院  
理学療法士 細川 昌樹氏

開催日 7月4日(月)  
参加者 69名



「身体的・社会的フレイル予防」のため、自治会型デイホーム協力者の方を対象に研修会を開催しました。今回の研修会では、デイホームで地域の様々な人につながることをよって、フレイル予防につながることを理解し、デイホーム事業にかかわる意義を学びました。

研修会では、フレイルの特徴やサルコペニア(筋肉減少)などについてや、それらを予防するために「栄養・運動・社会参加」がどれ一つとして欠けてはならないなどのお話がありました。

た。特に「社会参加」については、社会とのつながりを保ち、自分に合った活動を見つけていることが重要とアドバイスがありました。講義のみではなく、実践できる体操を行い、参加者も楽しみながら研修を受講することができました。



#### 参加者からの声



- 「フレイルについて理解が深まった」
- 「具体的に考えたり、体を動かすことで楽しく受講することができた」
- 「デイホームの中で少しずつ取り入れていきたい」