

## 第4回 教養講座報告

期日・場所 11月25日(月) 13:30~15:00 リージョンプラザ 文化ホール

演題 「健やかに新春を迎えるための健康講座」

講師 大塚製薬中国支社広島営業所 灘田利明 先生

内容 師走から年末年始の頃は、一年で最も忙しくなる季節です。この季節を健やかに過ごしていくためのヒントを水分補給、免疫、フレイル予防の視点でお話されました。

私たちのカラダは、日常生活で何もしていなくても、皮膚からまた呼吸などで水分を失っています。特に寒い季節は、カラダが乾燥しやすくなるので、体内の水分は確実に失われていきます。体の水分が失われると、粘膜での細菌やウイルスなどの防御(免疫力)に支障が出ます。こまめな水分補給が大切なのです。体調管理のコツは、バランスの良い食事、適度な運動、良い眠りです。日頃からの食生活と生活習慣の見直しがポイントです。

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が衰えた要介護の状態になる手前状態のことです。立ったり歩いたりするための身体機能が低下したロコモ状態が進行すると将来介護が必要になるリスクが高まります。フレイル予防は、栄養、運動のほか、趣味やボランティアなどの社会参加も大切な要素になります。(受講者：約144名)

