



# 東青梅老壮大学6月講座

～「フレイル対応・高齢者の運動」と

ミニ・小（笑）運動会～

令和5年6月22日（木）に東青梅市民センター体育館にて6月講座を実施し、学長含め38名が参加しました。講師には、東京学芸大学陸上競技部アドバイザーや青梅市内での社会教育活動等様々な分野で御活躍されている石黒成彬（いしぐろなりあき）先生をお招きし、「フレイル対応・高齢者の運動」とミニ・小（笑）運動会と題して、前半は「歩く」、後半は「ボール運動」で笑いの絶えない講座を行っていただきました。



石黒成彬先生

（東京学芸大学陸上競技部アドバイザー等）



## フレイルとは？

「フレイル」とは、聞きなれない言葉ですが、「加齢とともに心身の機能が低下、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能低下が見られる状態のこと」を指します。

多くの方がフレイルを経て要介護状態になりますので、フレイルを予防することが健康寿命を伸ばすことになります。

前半は、健康に生活するために必要なことのひとつは、「食」という漢字が表すように食べることで「人」は「良」くなるので、1日3食バランス良く食べる。そして、「歩く」。その歩き方を体験しました。（写真上）

そして、後半は、ボールを使ったフレイル予防運動を行いました。（写真左）

皆さん、汗をかきながらも先生の面白い話に耳を傾けながら、とても楽しそうに行っていました。

