

## 南多摩・西多摩ブロック 合同勉強会報告

日時: 令和 8 年 1 月 18 日(日) 午後 2 時～3 時 30 分

会場: 東京たま未来メッセ 第 4 会議室

参加者: 29 名

テーマ: 『すぐに役立つ! 楽しくて美味しいフレイル予防』

講師:

- ・ ビーアウエイク代表取締役・介護予防運動指導員 久野 秀隆 先生
- ・ キューピー株式会社 山田 美香 先生

### 内容

高齢期や歯の喪失により起こりやすいフレイルを予防するため、効果的な体操と栄養について学びました。

体操では、フレイル予防体操に加え「全力パタカラ体操」等にも挑戦しました。実際に体を動かしながら取り組むことで、会場は笑顔に包まれ、楽しみながら理解を深める時間となりました。

栄養の講義では、低栄養を防ぐための基礎知識に加え、噛む力が弱くなった際に活用できるユニバーサルデザインフード (UDF) についてご解説いただきました。試食も行い、患者さんや身近な方への支援にすぐ役立つ実践的な学びとなりました。

### 【参加者の感想】一部抜粋

久野先生の体操はシンプルで、すぐに今日からやりたくなる体操ですごく良かったです。他にも教えてもらいたいと思いました。

パタカラ体操はちゃんと伝えられていなかったと思いました。明日から教わったように患者様にもお伝えしたいと思います。

キューピーさんのユニバーサルデザインフードは薄味の介護食のイメージとは違っていてどれもおいしくてびっくりでした。



