

# 西多摩ブロック通信

2025 年度 第 2 号 (2026 年 2 月発行)



ブロック会員数 31 名 (2025 年 11 月 30 日現在)

活動地域 立川市、昭島市、東大和市、武蔵村山市  
福生市、羽村市、あきる野市、青梅市  
瑞穂町、奥多摩町、日の出町、檜原村

## ブロック勉強会のご報告

☆2026 年 1 月 18 日 (日) 14:00~15:30 南多摩・西多摩ブロック合同勉強会を開催しました  
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 : 有限会社ビーアウェイク代表取締役/介護予防運動指導員 久野秀隆先生  
キューピー株式会社/マーケティング本部ウェルネス戦略部 山田美香先生

会場 : 東京たま未来メッセ (八王子市) 3F 第 4 会議室

参加者: 29 名

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。



久野先生からは、フレイル予防体操に加え、「全力パタカラ体操」等も教わりました。

「カ」は痰を思い切り吐き出すように、「ラ」は巻き舌が出来るぐらいの勢いでと言われたことが印象的でした。

山田先生からは、低栄養を防ぐための基礎知識に加え、ユニバーサルデザインフードについてご解説頂き、たくさんの試食も行いました。



「容易にかめる」ものでは見た目も良く、味もしっかりしていて、非常食にも良いと思いました。

本日の講座で印象に残ったことや、感想などがありましたらご自由にお書きください。

久野先生の講義の中で教わったストレッチや体操は、日常生活に取り入れやすい物でスキマ時間にぜひやってみたいと思いました。全力パタカラは、口の周りから口腔内の機能向上効果が期待できると思います。山田先生の講義でユニバーサルデザインフードという言葉を知りました。カタログに載っているキューピーの商品はどれも美味しそうで(実際に試食して美味しかったです。)栄養もあり安心安全にお食事ができると思うので状況に応じて利用したいと思います。本日は貴重な講義をありがとうございました。

体操の一つ一つの動きの意義についてと、ユニバーサルフードデザインの工夫と美味しさがわかり、有意義でした！

筋肉が固まると不具合が起きるから、予防の為に体操することの意義が良くわかった。食形態はどうなろうとも、美味しさはとても重要だと改めて感じました。

パタカラは普段事業てきましたが、より充実した事業になれると思いました

パタカラがいうだけでは効果ない。とわかりました。大げさなくらいで良いとわかりました。

体操、UD フード改めて再確認できました 日々の生活の中でも何となくが多くなってきてしまいますが意識する事大切ですね ありがとうございます

年末に久野先生にやっていただいたので、復習になりました。パタカラの完璧版は今回初なので、しっかりやりたいです。

本気のパタカラ 仕事に役立てます

本当のパタカラ 食のお話しも、少し忙しかったので、ゆっくり資料を読ませて頂きます。試食も、実際、勉強になりました。ありがとうございました。

全力パタカラはレベルが違いました。音の力強さ目指したいです。

全力パタカラ体操

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。

