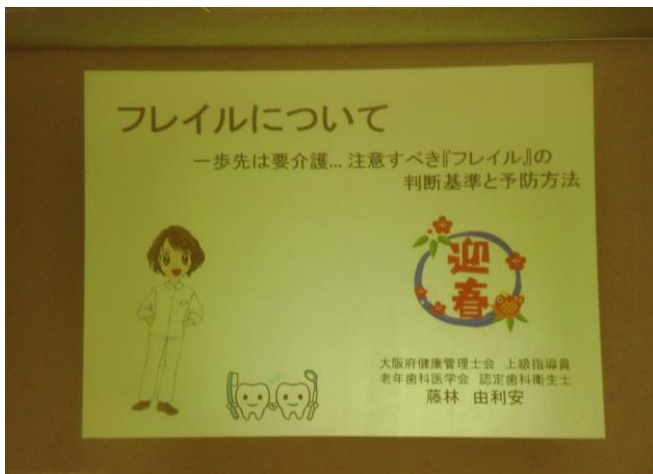


## フレイル予防講座を開催しました！！



- 日時: H30年1月11日(木) 13時~14時
- 場所: 大淀コミュニティセンター
- 対象: 大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会 理事会(各地区の代表者)
- 参加人数: 18名
- 講師: 大阪府健康管理士会副会長  
老年歯医学会認定 歯科衛生士  
藤林 由利安
- 講演テーマ: 「フレイルについて」



- 管理士会の紹介
- 講演内容の説明
- 人口ピラミッド
- 平均寿命と健康寿命
- 健康寿命ランキング
- 健康長寿のための3つの柱  
社会参加、栄養面、身体面
- 高齢者の定義
- 平均寿命の推移  
サザエさんの事例
- フレイルとは
- フレイルの概念
- フレイルの5つの診断



- フレイルサイクル
- フレイルケアチェック  
指輪つかチェック、イレブンチェック、パタカラ測定
- イレブンチェック
- フレイルにならない予防
- 口腔ケアについて
- かかりつけ歯科医といきつけ歯科医
- まとめ  
気づきが大切



## アクティブシニアがあふれる大阪～フレイル・サポーター養成講座～【枚方地区】



・日時: <2日間コース 1日目>  
H30年1月13日(土) 13時30分～16時

・場所: ラポールひらかた 3階研修室1

・受講人数: 40名

・主催: NPO法人大阪アクティブシニア協会  
NPO法人大阪府民カレッジ「ひらかた校」  
SAひらかた

・後援: 枚方市(申請中)  
枚方市社会福祉協議会

・協力: 大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会

・担当講師  
大阪府健康管理士会副会長  
老年歯医学会認定 歯科衛生士  
藤林 由利安

大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士 歯科衛生士  
上牧 左右子

### 【講座内容】

1、フレイルについて(60分) 講師: 藤林由利安

- ① フレイルとは
- ② フレイルの悪循環
- ③ 平均寿命と健康寿命

2、フレイルの判断基準(30分) 講師: 上牧左右子

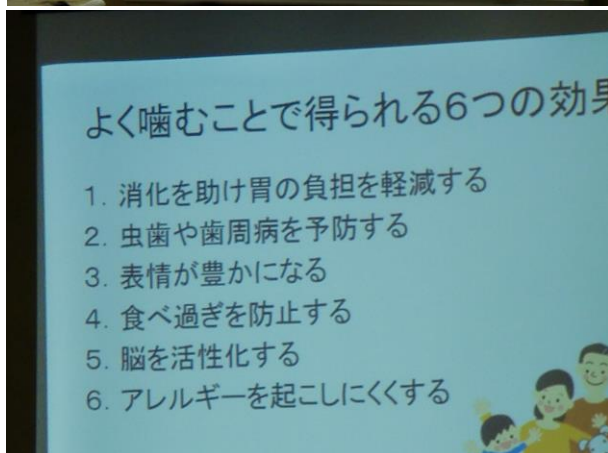
- ① 指輪っかテスト
- ② イレブンチェック
- ③ オーラルディアドコネシス  
(発音回数の自動カウント)

3、口腔ケア(60分) 講師: 藤林由利安

- ① 口腔ケアの基本は「3ステップ」
  - ・歯磨き
  - ・歯間部清掃
  - ・漱口(すすぎ)



- ② 舌と粘膜のケア
- ③ 義歯のケア
- ④ 定期的な専門家のケア





・日時: <2日間コース 2日目>  
H30年2月3日(土)13時30分~16時

・場所: ラポールひらかた 3階研修室1

・受講人数: 40名

・講師: 藤林由利安、上牧左右子  
(応援協力: 藤本芳彦)

【講座内容】

1、フレイル予防について(30分) 藤林由利安

- ① 体内時計
- ② 筋力アップ、会話、社会参加
- ③ オーラルフレイルと予防
- ④ 食ベトレ体操
- ⑤ 唾液腺マッサージ
- ⑥ あいうべ体操



2、高齢者の食事について(60分) 上牧左右子

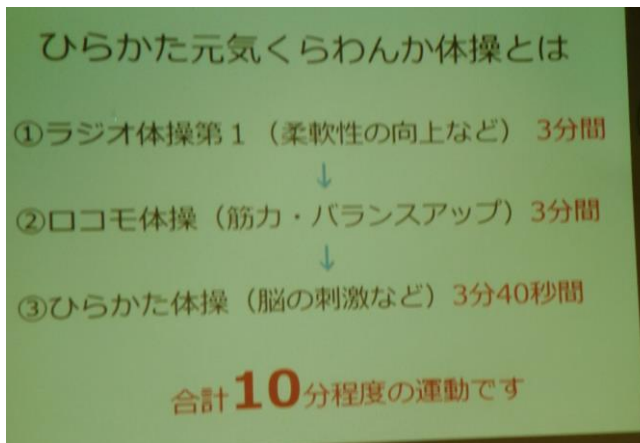
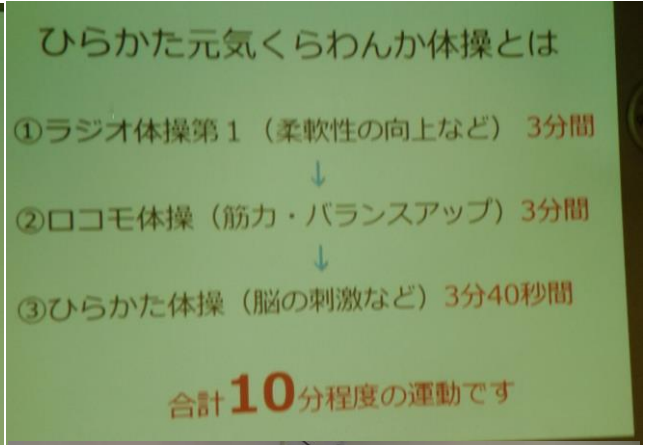
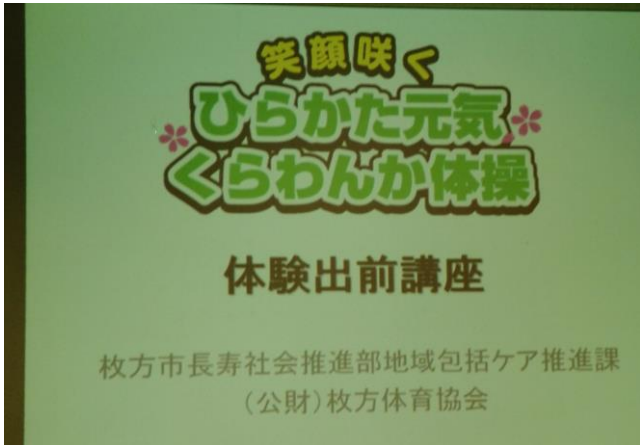
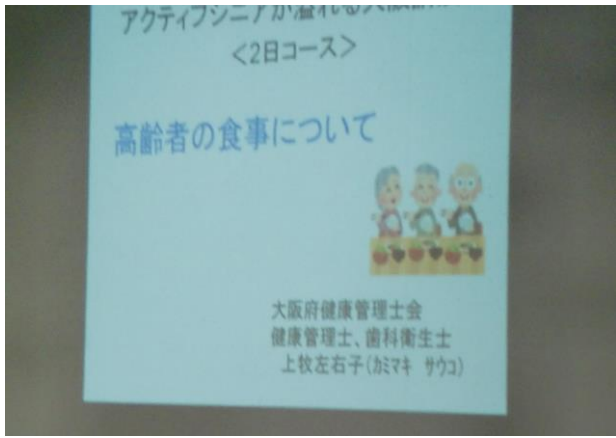
- ① 生活習慣病予防を考慮した食生活
- ② 目標とするBMIの範囲
- ③ 外食、中食、内食
- ④ 食べ物の色分け
- ⑤ 食事のバランス
- ⑥ 1日の献立を考えてみましょう



3、ひらかた元気くらわんか体操(60分)  
枚方体育協会



4、フレイルサポーター養成講座修了証授与  
NPO法人大阪アクティブシニア協会 佐藤理事長



## アクティブシニアがあふれる大阪～フレイル・サポーター養成講座～【豊中地区】



・日時: <2日間コース 1日目>  
H30年1月19日(金)13時30分～16時

・場所: 豊中市立堂池公民館 第1講座室  
(ルシオールビル5F)

・受講人数: 40名

・主催:NPO法人大阪アクティブシニア協会

・共催:NPO法人大阪府北部コミュニティカレッジ

・後援:大阪府高齢者大学同窓会連絡協議会  
大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会

・協力:大阪府高齢者大学同窓会豊中

・担当講師

大阪府健康管理士会副会長  
老年歯医学会認定 歯科衛生士  
藤林 由利安

大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士 歯科衛生士  
上牧 左右子

【講座内容】

1.フレイルについて(60分) 講師:藤林由利安

- ① フレイルとは
- ② フレイルの悪循環
- ③ 平均寿命と健康寿命

2.フレイルの判断基準(30分) 講師:上牧左右子

- ① 指輪つかテスト
- ② イレブンチェック
- ③ オーラルディアドコネシス  
(発音回数の自動カウント)

3.口腔ケア(60分) 講師:藤林由利安

- ① 口腔ケアの基本は「3ステップ」
  - ・歯磨き
  - ・歯間部清掃
  - ・洗口(すすぎ)
- ② 舌と粘膜のケア
- ③ 義歯のケア
- ④ 定期的な専門家のケア





・日時: <2日間コース 2日目>  
H30年2月6日(日)13時30分~16時

・場所: 豊中市立蛸池公民館 第1ミーティングルーム  
(ルシオールビル5F)

・受講人数: 40名

・講師: 藤林由利安、上牧左右子  
(応援協力: 五十榎恵子)

【講座内容】

1、フレイル予防について(30分) 藤林由利安

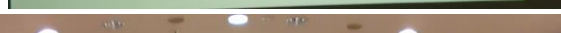
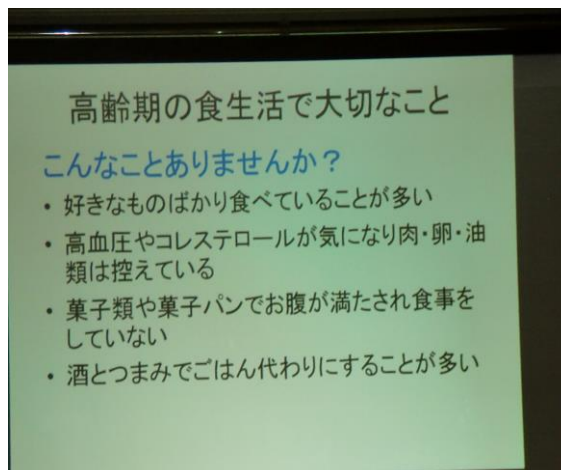
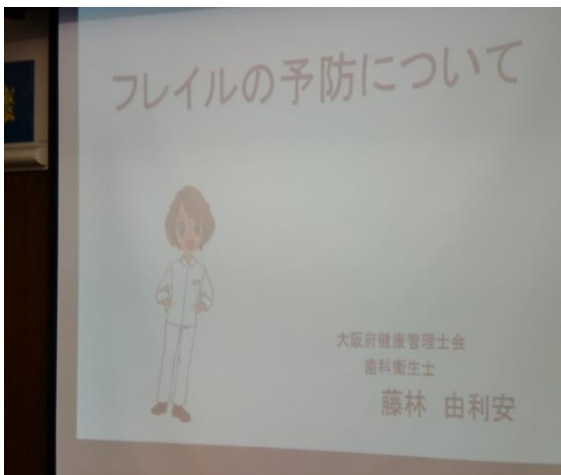
- ① 体内時計
- ② 筋力アップ、会話、社会参加
- ③ オーラルフレイルと予防
- ④ 食べトレ体操
- ⑤ 唾液腺マッサージ
- ⑥ あいうべ体操

2、高齢者の食事について(60分) 上牧左右子

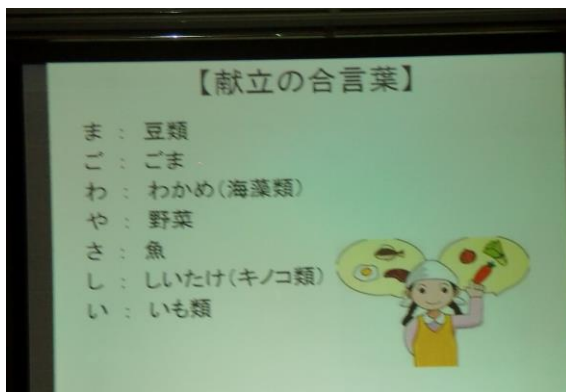
- ① 生活習慣病予防を考慮した食生活
- ② 目標とするBMIの範囲
- ③ 外食、中食、内食
- ④ 食べ物の色分け
- ⑤ 食事のバランス
- ⑥ 1日の献立を考えてみましょう

3、歌体操(60)高齢者大学同窓会豊中

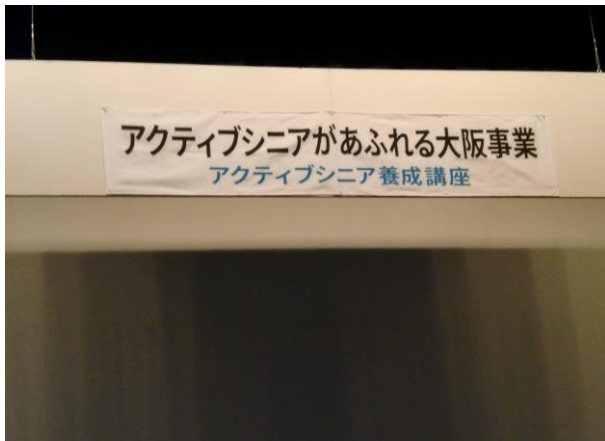
4、フレイルサポーター養成講座修了証授与  
NPO法人大阪アクティブシニア協会 佐藤理事長







## アクティブシニアがあふれる大阪～フレイル・サポーター養成講座～【藤井寺地区】



・日時: <2日間コース 1日目>  
H30年1月20日(土)14時～16時30分

・場所: 藤井寺市民総合会館  
(パープルホール 小ホール)

・受講人数: 70名

・主催: NPO法人大阪アクティブシニア協会

・共催: シルバーアドバイザー 藤井寺

・後援: 認定NPO法人大阪府高齢大学校  
藤井寺市社会福祉協議会

・協力: 大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会

・担当講師

大阪府健康管理士会副会長  
老年歯医学会認定 歯科衛生士  
藤林 由利安

大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士 歯科衛生士  
上牧 左右子

【講座内容】

1、フレイルについて(60分) 講師: 藤林由利安

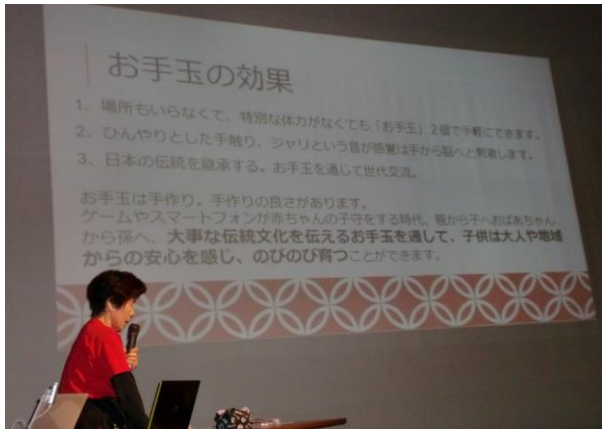
- ① フレイルとは
- ② フレイルの悪循環
- ③ 平均寿命と健康寿命

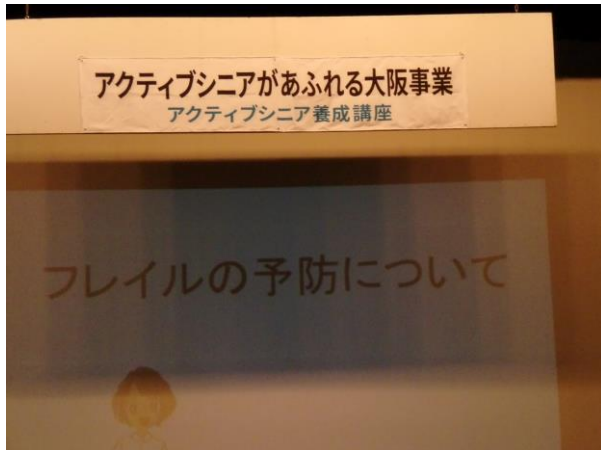
2、フレイルの判断基準(30分) 講師: 上牧左右子

- ① 指輪っかテスト
- ② イレブンチェック
- ③ オーラルディアドコネシス  
(発音回数の自動カウント)

3、お手玉体操・Jフレッシュ体操(60分)

講師: SA藤井寺





・日時: <2日間コース 2日目>  
H30年2月2日(金)14時~16時30分

・場所: 藤井寺市民総合会館  
(パープルホール 小ホール)

・参加人数: 70名

・担当講師: 藤林由利安、上牧左右子  
(応援協力: 鈴木和代・五十棲恵子)

【講座内容】

1、フレイル予防について(60分) 講師: 藤林由利安

- ① 体内時計
- ② 筋力アップ、会話、社会参加
- ③ オーラルフレイルと予防
- ④ 食ベトレ体操
- ⑤ 唾液腺マッサージ
- ⑥ あいうべ体操

2、高齢者の食事(60分) 講師: 上牧左右子

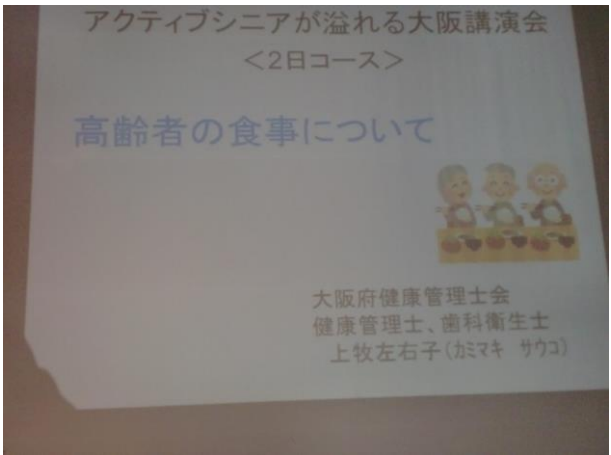
- ① 生活習慣病予防を考慮した食生活
- ② 目標とするBMIの範囲
- ③ 外食、中食、内食
- ④ 食べ物の色分け
- ⑤ 食事のバランス
- ⑥ 1日の献立を考えてみましょう

3、口腔ケア(60分) 講師: 藤林由利安

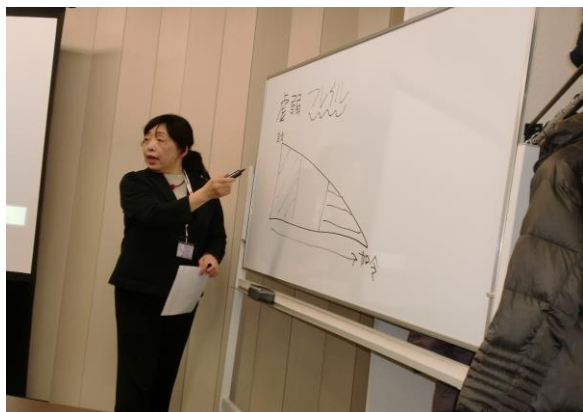
- ① 口腔ケアの基本は「3ステップ」
  - ・歯みがき
  - ・歯間部清掃
  - ・洗口
- ② 舌と粘膜のケア
- ③ 義歯のケア
- ④ 定期的な専門家のケア

4、フレイルサポーター養成講座の修了証授与式  
NPO法人大阪アクティブシニア協会 佐藤理事長





## 「パンジーの会」で「フレイル予防について」講演を行いました！！

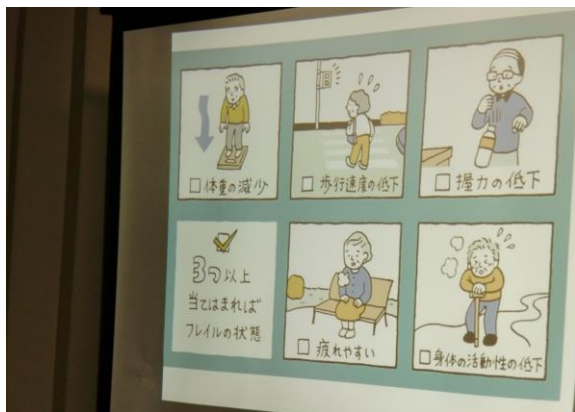
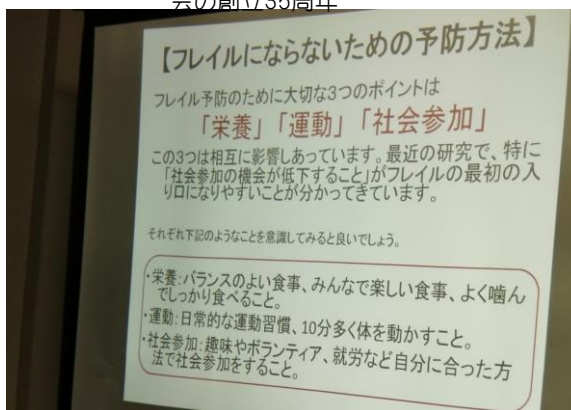
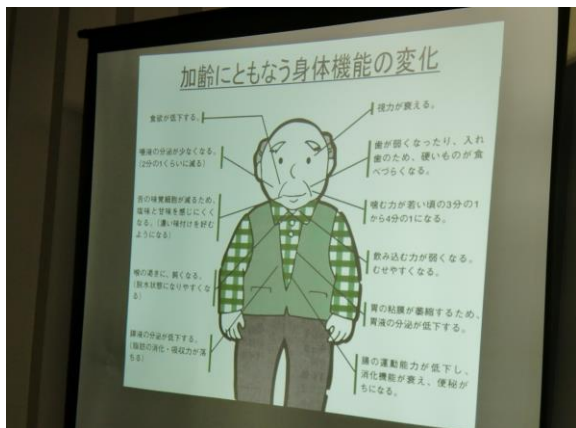


- 日時: H30年2月19日(月)  
13時30分～15時
- 場所: 大阪市立中央区民センター  
3階 第4会議室
- 参加人数: 34名
- 講師: 藤林由利安さん
- 講演テーマ 「フレイル予防について」
- 講演内容



- 講師自己紹介
- 大阪府健康管理士会の紹介
- ローソンのロゴマークについて
- 高齢者の定義  
サザエさんの例話
- 平均寿命と健康寿命
- フレイル、サルコペニア、ロコモ
- フレイルとは
- フレイルの概念
- フレイルサイクルとは
- フレイルの判断基準
- 口腔機能について
- まとめ

- 小西会長まとめのことは  
会の創立35周年



## アクティブシニアがあふれる大阪～フレイル・サポーター養成講座～【吹田地区】



・日時: <2日コース 1日目>  
H30年2月23日(金)13時30分～16時

・場所: 阪急南千里駅前  
「千里ニュータウンプラザ6階ラコルタ」

・参加人数: 50名

・主催: NPO法人大阪アクティブシニア協会

・共催: 大阪府高齢者大学同窓会吹田

・後援: 大阪府高齢者大学同窓会連絡協議会



・担当講師  
大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士 歯科衛生士  
上牧 左右子

・サブ講師  
大阪府健康管理士会  
健康管理士 大高 弘美

### [講座内容]

1、フレイルについて(60分) 講師:上牧左右子

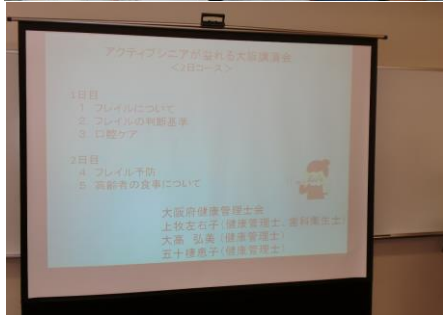
- ①フレイルとは
- ②フレイルの悪循環
- ③平均寿命と健康寿命

2、フレイルの判断基準(30分)  
サブ講師:大高弘美

- ①指輪つかテスト
- ②イレブンチェック
- ③オーラルディアドコネシス  
(発音回数の自動カウント)

3、口腔ケア(60分) 講師: 上牧左右子

- ①口腔ケアの基本
  - ・歯磨き、歯間部清掃、洗口
- ②舌と粘膜のケア
- ③定期的な専門家によるケア



本日のお話

- ・ムシ歯・歯周炎の原因
- ・歯ブラシ
- ・歯みがき剤
- ・歯間の清掃
- ・うがい
- ・お口のために大切なこと
- ・舌と粘膜ケア
- ・歯周ケア
- ・口腔ケア対策
- ・専門的口腔ケア
- ・まとめ



・日時: <2日間コース 2日目>  
H30年3月2日(金) 14時15分～16時45分

・場所: 阪急山田駅前  
夢つながり未来館 ゆいびあ 6階

・参加人数: 50名

・担当講師  
上牧左右子・五十棲恵子  
(応援協力: 大高弘美)

[講座内容]

1、フレイル予防について(30分) 講師: 五十棲恵子

- ①第1次予防、第2次予防、第3次予防
- ②平均寿命と健康寿命
- ③高齢者の定義
- ④フェイルサイクル
- ⑤ドミノ倒しにならない為に「気づきが大事」

2、高齢者の食事について(60分) 講師: 上牧左右子

- ①生活習慣病を考慮した食生活
- ②外食、中食、内食
- ③食べ物の色分け
- ④高齢者の食生活で大切なこと
- ⑤食事のバランス
- ⑥1日の献立を考えてみましょう

3、歌体操

4、フレイルサポーター養成講座の修了証の授与  
NPO法人大阪アクティブシニア協会 佐藤理事長







### 高齢期の食生活で大切なこと

こんなことはありませんか？

- 好きなものばかり食べていることが多い
- 高血圧やコレステロールが気になり肉・卵・油類は控えている
- 菓子類や菓子パンでお腹が満たされ食事をしていない
- 酒とつまみでごはん代わりにすることが多い





## アクティブシニアがあふれる大阪～フレイルサポーター養成講座～【富田林地区】



・日時: <2日間コース 1日目>  
H30年3月3日(土) 15時20分～16時30分

・場所: すばるホール2階 リハーサル室

・参加人数: 53名

・主催: NPO法人大阪アクティブシニア協会

・共催: NPO法人高齢者大学シニア富田林  
くすのき塾

q2

・担当講師

大阪府健康管理士会副会長  
健康管理士上級指導員 歯科衛生士  
藤林 由利安

【講座内容】

1、フレイルについて(60分)

- ①大阪府健康管理士会の紹介
- ②ローソング
- ③人口ピラミッド
- ④平均寿命と健康寿命
- ⑤健康寿命ランキング
- ⑥高齢者の定義
- ⑦フレイルの概念
- ⑧健康長寿のための3つの柱(三位一体)
- ⑨フレイルサイクル
- ⑩フレイルチェック
- ⑪ドミノ倒しにならないように「気づきが大事」



・日時: <2日コース 富田林地区 2日目>  
H30年3月12日(月) 10時20分~11時45分

・場所: 富田林市民会館 3階 竹の間

・参加人数: 31名

・担当講師

藤林由利安 五十棲恵子  
(応援協力: 鈴木和代、中西由美)

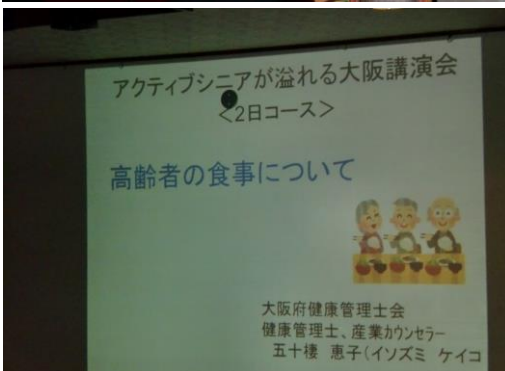
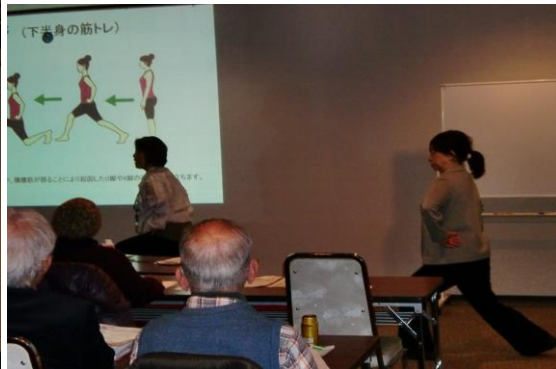
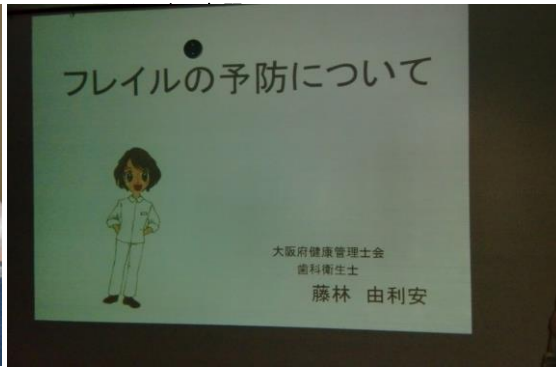
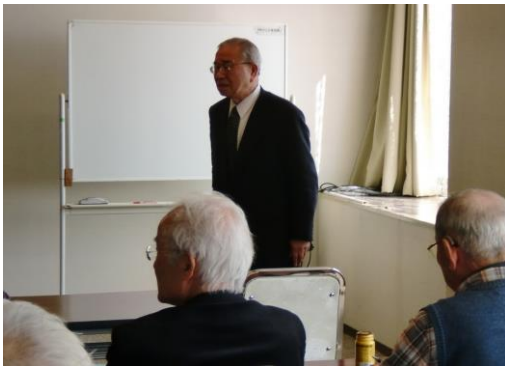
【講座内容】

1、フレイル予防について(30分) 講師: 藤林由利安


- ① フレイルの概念
- ② オーラルフレイル
- ③ フレイルサイクル(栄養、運動、社会参加)
- ④ プレスローチェック、あいうべ体操
- ⑤ 気づきの大切さ

2、高齢者の食事について(50分) 講師: 五十棲恵子

- ① 生活習慣病を考慮した食生活
- ② 外食、中食、内食
- ③ 食べ物の色分け
- ④ 食事のバランス
- ⑤ 快食・快眠・快便で寿命を延ばす



(2)フレイル予防のための栄養摂取



- 1) 欠食しない事
- 2) 食欲がない時は間食で栄養補給を
- 3) 肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品
- 4) 牛乳かヨーグルトを1日コップ1杯
- 5) 噛みやすく飲みやすい工夫を




体の働き




肝臓 栄養を溜める	食道
小腸 栄養を吸収する	胃 食べ物を溶かす
	大腸 水分を吸収する

【献立の合言葉】

ま：豆類  
 ご：ごま  
 わ：わかめ(海藻類)  
 や：野菜  
 さ：魚  
 し：しいたけ(キノコ類)  
 い：いも類



健康長寿のための12か条  
 (大切な12の課題とその処方箋)



1. 食生活
2. お口の健康
3. 体力・身体活動
4. 社会参加
5. ころ(心理)
6. 事故防止
7. 健康食品やサプリメント
8. 地域力
9. フレイル
10. 認知症
11. 生活習慣病
12. 介護・終末期

東京都健康長寿医療研究所



「アクティブシニアがあふれる大阪」～フレイルサポーター養成講座～(フレイル講座)実施一覧表【大阪アクティブシニア協会委託事業】

平成30年3月15日現在

	地区	期日	時間	場所	対象者	参加人数	講座のテーマ	担当講師	サブ講師	見学者	見学者	44	見学者	見学者
1	SA連絡協議会	1月11日(木)	13時～14時	大淀コミュニティセンター	大阪府シルバーアドバイザー 連絡協議会の理事会	18名	フレイル予防について	藤林		笠原				
2	枚方地区①	1月13日(土)	13時30分～16時	ラポールひらかた	地区の受講希望応募者	38名	①フレイルについて(60分) ②フレイルの判断基準(30分) ③口腔ケア(60分)	藤林 上牧 藤林		笠原	木村	森	藤本	五十棲
	枚方地区②	2月3日(土)	13時30分～16時	ラポールひらかた	地区の受講希望応募者	38名	①フレイルの予防について(30分) ②高齢者の食事について(60分) ③ひらかた元気くらわんか体操(60分)	藤林 上牧		笠原	五十棲	木村	藤本	
3	豊中地区①	1月19日(金)	13時30分～16時	蛍池公民館	地区の受講希望応募者	40名	①フレイルについて(60分) ②フレイルの判断基準(30分) ③口腔ケア(60分)	藤林 上牧 藤林		笠原	内片	五十棲		
	豊中地区②	2月6日(火)	13時30分～16時	蛍池公民館	地区の受講希望応募者	40名	①フレイルの予防について(30分) ②高齢者の食事について(60分) ③歌体操	藤林 上牧		笠原	内片	五十棲		
4	藤井寺地区①	1月20日(土)	14時～16時30分	藤井寺市民総合会館小ホール	地区の受講希望応募者	70名	①フレイルについて(60分) ②フレイルの判断基準(30分) ③Jフレッシュ体操・お手玉体操(60分)	藤林 上牧		笠原	五十棲	鈴木	阿波野	
	藤井寺地区②	2月2日(金)	14時～16時30分	藤井寺市民総合会館小ホール	地区の受講希望応募者	70名	①フレイルの予防について(30分) ②高齢者の食事について(60分) ③口腔ケア(60分)	藤林 上牧 藤林		笠原	五十棲	鈴木	阿波野	
5	バンジーの会	2月19日(月)	13時30分～16時	大阪市中央区民センター	「バンジーの会」メンバー	34名	フレイル予防について	藤林		笠原				
6	吹田地区①	2月23日(金)	13時30分～16時	南千里駅前 ラコルタ	地区の受講希望応募者	48名	①フレイルについて(60分) ②フレイルの判断基準(30分) ③口腔ケア(60分)	上牧 大高 上牧	大高	笠原	五十棲	内片		
	吹田地区②	3月2日(金)	14時15分～16時45分	山田駅前夢つながり未来館	地区の受講希望応募者	48名	①フレイルの予防について(30分) ②高齢者の食事について(60分) ③歌体操(60分)	五十棲 上牧	五十棲	笠原	内片	大高		
7	富田林地区①	3月3日(土)	15時30分～16時30分	すばるホール2階	くすのき塾社員総会	53名	①フレイルについて(60分)	藤林	上牧	笠原	五十棲	鈴木	中西	
	富田林地区②	3月12日(月)	10時20分～11時45分	富田林市民会館(竹の間)	くすのき塾メンバー	31名	①フレイル予防について(30分) ②高齢者の食事について(60分)	藤林 五十棲	五十棲	笠原	鈴木	中西		
	5地区	12日間				延べ528名				延べ38名				

【講座の内容】 1、フレイルについて(60分)

- ①フレイルとは
- ②フレイルの悪循環
- ③平均寿命と健康寿命

2、フレイルの判断基準(30分)

- ①指輪っかテスト
- ②イレブンチェック
- ③オーラルディアドコキネ  
(発音回数の自動カウント)

3、口腔ケア(60分)

- ①口腔ケアの基本(3ステップ)  
・歯磨き、歯間部清掃、洗口(すすぎ)
- ②舌と粘膜のケア、義歯のケア
- ③定期的な専門家のケア

4、フレイル予防について(30分)

- ①体内時計 ②筋力アップ ③オーラルフレイルと予防
- ④食べトレ体操 ⑤唾液腺マッサージ ⑥あいうべ体操

5、高齢者の食事について(60分)

- ①生活習慣病予防を考慮した食生活
- ②目標とするBMIの範囲
- ③外食、中食、内食 ④食べ物の色分け
- ⑤食事のバランス ⑥1日の献立を考えてみよう