

## 市民公開「介護セミナーⅠ」〈報告〉

～寝たきりを予防するために～

日 時：平成29年11月28日（火） 15：00～16：30

会 場：香川大学幸町北キャンパス 研究交流棟5階 研究者交流スペース

テレビ配信会場：医学部（講義棟1階 大講義室A）

参加人数：幸町キャンパス23名、医学部キャンパス11名

11月28日（火）香川大学幸町キャンパスにおいて、市民公開「介護セミナーⅠ」を開催しました。

高松市より、健康福祉局長寿福祉部 地域包括支援センター介護予防係長 三井悦子氏、同じく健康福祉局長寿福祉部 地域包括支援センター副主幹 寒川多加生氏をお招きし、高松市の高齢者の現状や、高齢になっても元気に過ごすための「介護予防」の説明とその取組について、また、介護予防のポイントとして、運動・食事・口腔のケア等についてご講演いただき、最後に高松市オリジナル体操「のびのび元気体操」を参加者全員で体験しました。

アンケートでは、ほとんどの参加者が「非常に参考になった」「参考になった」と回答しており、現時点で介護に関わっている人はもちろんのこと、まだ介護が身近にない人も、家族や将来の自分のために生かしていきたいと感じたようです。食事や運動・外に出て人と接する等、日々の生活の中で当たり前に行う習慣こそ、十分に気を遣い、バランスを保ち、積極的に行うことで自然と予防につながっていく、ということを改めて認識できたセミナーとなりました。

### 以下、セミナーについての参加者からの感想（一部抜粋）

- 高齢者だけでなく自分自身の介護予防のためにも、これからの生活を見直していきたいと感じました。
- 積極的に外へ出ていくことや体を動かすことが、予防の上では重要であることが印象的でした。
- 支障が出てくる前に、しっかり生活習慣を正しく改善することが大事であることを、改めて認識させていただきました。自分や家族のために実践していきたいと思います。
- 常日頃の意識、気持ちの持ちようが大切だと思いました。普段の食事・良い睡眠・運動に気を付けようと思いました。
- いつまでも元気で生活できるように、日々の生活の中でも体を動かすことが大切ということを再確認できた。体操が楽しかった。
- 介護にあまり縁がなく、具体的な話を今回聞くことができ、大変参考になった。 …等



▲講演時の様子 幸町キャンパス会場



▲講演時の様子 医学部会場