



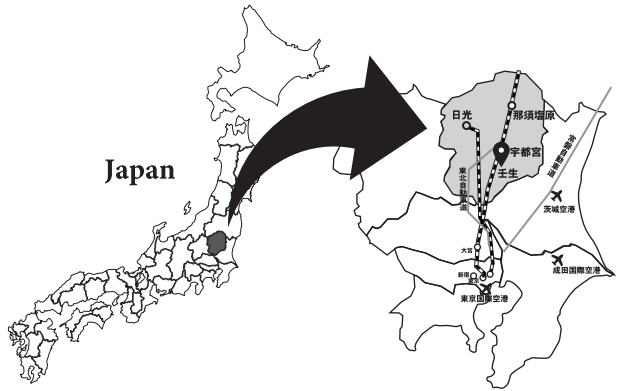
壬生町



獨協医科大学

みぶまち・獨協健康大学

壬生町は、栃木県の南部に位置する人口約4万人の町です。1973年4月に獨協医科大学が開学し、2023年4月には、創立50周年を迎えます。壬生町と獨協医科大学は、平成25年から「壬生町と獨協医科大学との連携協力に関する協定」をもとに「みぶまち・獨協健康大学」を開催しています。



みぶまち・獨協健康大学の学長は壬生町長、副学長は獨協医科大学学長が務め、獨協医科大学の講師陣が様々な講義・実習を行っています。卒業生は、自分や周りの人々の健康づくりのためにここで学んだ知識を生かして、様々な活動を行っています。



令和2年度と令和3年度は、新型コロナウイルス感染症のため紙上開催となりました。フレイル予防や新型コロナウイルス感染症対策等について、獨協医科大学公衆衛生学講座スタッフが分かりやすい解説を寄稿しました。

令和2年度 みぶまち・獨協健康大学

令和3年2月25日(火)に予定されておりました「令和2年度みぶまち・獨協健康大学講座」は新型コロナウイルス感染症の影響により、会場での実施が難しくなり、このような紙上開催という形で実施することになりました。令和3年度につきましては、出席課形式で会場を獨協医科大学のキャンパスから地域に移し実施予定です。ご参加お待ちしております。

みぶまち・獨協健康大学学長挨拶 (小曾一弥壬生町長)

「みぶまち・獨協健康大学」は、健康づくりや生活習慣病の予防知識を学び、地域の健康リーダーの育成を図ることを目的として、平成25年から獨協医科大学と共に関係してまいりました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、みぶまち・獨協健康大学修了生の会においても講演会や総会を行うことが難しい状況でしたが、「みぶまち健康前線」を発行し、健康長寿のまちづくり推進に向けた情報の発信を実施しております。

令和2年度の「みぶまち・獨協健康大学」も紙上開催という形になりましたが、コロナ時代の健康づくりの参考にしたい、コロナに負けない、健康寿命の延伸に向けて手を取り合い頑張っていきたいと思います。

みぶまち・獨協健康大学副学長挨拶 (吉田謙一郎獨協医科大学学長)

壬生町と獨協医科大学では、平成25年に締結した「壬生町と獨協医科大学との連携協力に関する協定」に基づき、住民に身近な病気や予防、健康づくりについて「みぶまち・獨協健康大学」を毎年開設してまいりましたが、本年度は、新型コロナウイルス感染症拡大状況を踏まえ、対面での講演会開催を見送り、紙上開催となりました。

今回の講演テーマとしてお送り「フレイル」は、コロナ禍における日常生活の変化から進行が懸念されており、予防することが大切です。フレイルを予防することは、病が進展している「健康長寿のまちづくり」にもつながります。ぜひ、講演内容を参考にそれぞれのご家庭で予防に取り組んでいただき、「With コロナ時代」を共に乗り越えていきましょう。

フレイルという言葉を聞いたことがありますか？最近、健康長寿の鍵として注目されているのです。今回は、このフレイルについてお話しします。

フレイルとは？

車を例えて体や心が弱くなり、事故のリスクが高まった状態を「フレイル」といいます。急に体重が減った、筋力が弱くなった、歩くのが遅くなった、などの症状がある方は要注意。放っておくとどんどん進み、さまざまな病気につながってしまいます。早めにフレイルのサインに気づき、予防を心がけることが大切です。

フレイル予防の3本柱

では、フレイルはどうやって予防できるのでしょうか。フレイル予防の3本柱とされているのが、栄養、運動、社会参加です。この3つの柱を一つも崩さないようにすることが健康長寿には大切です。

まずは栄養です。毎日、きちんと3食欠かさず食べていますか？しっかりとバランスよく食べることは健康の基本です。とくに、たんぱく質やビタミンDを多く含む肉、魚、卵料理、大豆製品、牛乳、乳製品などを多めにすることがフレイル予防には効果的と言われています。また、お口の健康を良好に保つことも大切です。毎日の歯磨きに加え、歯医者さんに定期的に通ってお口の中を清潔に保つようにしましょう。

次に運動です。筋肉の衰えは、フレイルの最大の原因ともいわれています。私たちの講座と壬生町が行った調査でも、歩くのが遅い方や運動習慣のない方は要介護状

態になるリスクが高いことが分かっています。スクワットなどの筋トレを毎日行なって、積極的に筋肉を鍛えましょう。少しずつ深くしゃべったり、回数を増やしたりして、食肉をあげていくと効果的です。

最後に社会参加です。社会的な役割や人とのつながりが失われると、生活が不満足になり、フレイルになりやすくなります。誰かと話したり、地域の活動に参加したりして、人とのつながりを保つようにしましょう。長続きすることが大切ですので、無理せず、自分に合った社会参加の形をみつけてください。

フレイルと新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症による自覚生活の影響で、フレイルになってしまう人が増えています。食欲がなくなり、運動しなくなり、人と会わなくなる人がたくさんいるのです。もちろん、感染は絶対に防がなくてはなりません。しかし、家に閉じこもり、フレイルになってしまうと大変です。感染対策とフレイル予防を両立するにはどうすればよいのか？簡単な解決策はなく、コロナ禍でもできることを、しっかりとコツコツ続けていくしかありません。コロナに負けず、フレイルにもならず、人生100年時代を元気に生き抜きましょう！

みぶまち・獨協健康大学

「みぶまち・獨協健康大学」は、令和2年度も紙上開催となりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、対面での講演会開催を見送り、紙上開催となりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、対面での講演会開催を見送り、紙上開催となりました。

今年4年度は対面開催が復活する予定です。これからも壬生町と獨協医科大学が協力して、「健康長寿のまち」をつくっていきます。どうぞ、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。