

コロナ禍における会員の健康を支える活動事例紹介(part 2)

新型コロナウイルス感染防止の観点から、令和3年度においても多くのクラブ活動が中止を余儀なくされ、会員の健康維持にも少なからず影響がでております。

郡上市シニアクラブ連合会では、長尾会長のもと、コロナ禍における会員のフレイル予防の観点から、令和2年度より、地域とのつながり・毎日の適度な運動・バランスのとれた食生活を重視した「ニコニコてくてくカミカミ運動」を展開しています。この運動の一環として郡上市高齢福祉課と連携し、昨年末に全会員を対象に食生活に関する調査を実施され、結果について提供いただきましたので皆様にご紹介します。

なお、この内容は、令和4年2月17日の中日新聞の中濃版にも大々的に掲載されました。こうしたクラブ活動の発信は大変有意義なものであり、皆様にも参考になるものと考えております。

郡上市シニアクラブ連合会 (94クラブ、6,526人)

バランスの良い食生活でフレイル予防（毎日食べることが理想!）

◆フレイル予防に効果があるとされる10品目

肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、イモ類、果物、油脂類

《郡上シニア連の調査結果》

○ほぼ毎日食べている（週6～7日）と回答のあった割合

緑黄色野菜、果物、乳製品・・・約7割

大豆製品・・・約6割

卵、油脂類・・・約5割

肉類、魚介類、海藻類、イモ類・・・4割弱

《郡上市高齢福祉課のアドバイス》

○バランスが摂れていない食生活は、筋肉減による転倒、骨粗しょう症、免疫力の低下を招く可能性あり!

○高齢者は、しっかり食べて痩せないことが大切!!