



ふれあいラボ通信

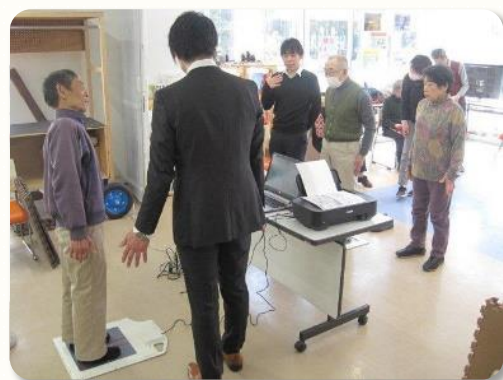


Vol.11 2018.4 発行 ふれあいラボ TEL092-327-8181

1. 宗像市「日の里わくわく健康プロジェクトStart!」

2月27日に宗像市で行われた「日の里わくわく健康プロジェクトStart!」に参加しました。同プロジェクトは「高齢化が進み、町自体が沈滞し始めている日の里団地」の活性化活動の一つです。活動の拠点としてJR東郷駅敷地内に宗像市が「cocokaraひのさと」を開設し、任意団体である「ココカラ運営協議会」と「カラダケア日の里」が実施しているイベントです。

ふれあいラボを見学された「カラダケア日の里」の代表の方からコラボの提案があり、足圧バランス計の測定会を行いました。測定にあたっては、糸島市フレイル疫学研究のベースライン調査で行ったクロステストを糸島市と同様に実施しました。



2. フレイルと食のコラボ

3月14日、ふれあいラボでフレイルと食のコラボに関する新しい取り組みの打ち合わせをしました。市内で活動されている食に関わるNPOの皆さんとお話をしました。

フレイル対策には筋肉を増やすことが重要です。現在九州大学の熊谷教授とフレイル対策としての一環で筋肉を増やす運動のプログラム作りをしています。一方で筋肉を増やす食事についても取り組みたいと考えています。今回はNPOの皆さんと一緒に運動と食事について話し合いました。

ふれあいラボでは筋肉を増やす運動をした後に筋肉を増やす食事をするようなイベントを開催したいと考えています。正式に決まったらお知らせいたしますのでぜひご参加ください。



3. しんのすけくんプロジェクト

2016年10月「胸骨圧迫訓練評価システム“しんのすけくん”」が糸島市消防本部に配備されました。ふれあいラボでは糸島市消防本部警防課と協力し、しんのすけくんを市民の方の訓練に役立てる方法を検討してきました。約1年半の試行錯誤を繰り返し、ようやくプログラムが完成しました。



胸骨圧迫訓練評価システム
“しんのすけくん”



今年2月24日と3月17日、市内介護施設の職員を対象に胸骨圧迫実技指導講習会を開催しました。一般救命講習とは異なり、胸骨圧迫(心臓マッサージ)に絞った実技指導にしんのすけくんを使用しました。約1時間半の講習の結果、全員が80点以上、中にはプロの救命士の方と同レベルの90点以上の方もみえました。

119番通報をして救急車が到着するまでの時間は約9分といわれています。この間胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行うことで助かる確率が飛躍的に上がると言われています。ふれあいラボではしんのすけくんの体験、貸出も行っています。興味のある方はご連絡ください。

4. ヤングシニア応援フェスタに参加しました

糸島市介護・高齢者支援課主催「ヤングシニア生きいき応援フェスタ」3月18日が伊都文化会館で開催され、ふれあいラボも参加しました。ふれあいラボからはフレイル疫学研究でも使用している「足圧バランス計」と九州大学松隈准教授が作成したバランス感覚を養うゲーム「ロコモでバラミンゴ」を体験してもらいました。

会場では草野仁氏の特別講演も行われ、700人を超える来場がありました。ふれあいラボの体験コーナーは約1割の方に体験していただきました。バランスや転倒に関することに皆さん関心があるようです。ふれあいラボでは「足圧バランス計」や「ロコモでバラミンゴ」を常設し皆さんのお越しをお待ちしております。また今後も新しいゲームや機械を増やしていきたいと考えています。



糸島市
「ふれあい」健康委員会 第10回定期総会
ヤングシニア
生きいき応援フェスタ
平成30年 3月18日(日)
10:00～16:10
伊都文化会館
糸島市新宮(志摩2) 202号フロア
入場料 無料
主催 糸島市
協賛 糸島市健康委員会
特別講演 草野仁氏
「いつもチャレンジ精神で」
「自分らしく暮らすには心身の両面からのアプローチが必要。自分らしく暮らすために、心身の両面からのアプローチが必要。自分らしく暮らすために、心身の両面からのアプローチが必要。」
10:00～11:00 11:00～12:00
12:00～13:00 13:00～14:00
14:00～15:00 15:00～16:00
16:00～17:00
17:00～18:00
18:00～19:00
19:00～20:00
20:00～21:00
21:00～22:00
22:00～23:00
23:00～24:00
24:00～25:00
25:00～26:00
26:00～27:00
27:00～28:00
28:00～29:00
29:00～30:00
30:00～31:00
31:00～32:00
32:00～33:00
33:00～34:00
34:00～35:00
35:00～36:00
36:00～37:00
37:00～38:00
38:00～39:00
39:00～40:00
40:00～41:00
41:00～42:00
42:00～43:00
43:00～44:00
44:00～45:00
45:00～46:00
46:00～47:00
47:00～48:00
48:00～49:00
49:00～50:00
50:00～51:00
51:00～52:00
52:00～53:00
53:00～54:00
54:00～55:00
55:00～56:00
56:00～57:00
57:00～58:00
58:00～59:00
59:00～60:00
60:00～61:00
61:00～62:00
62:00～63:00
63:00～64:00
64:00～65:00
65:00～66:00
66:00～67:00
67:00～68:00
68:00～69:00
69:00～70:00
70:00～71:00
71:00～72:00
72:00～73:00
73:00～74:00
74:00～75:00
75:00～76:00
76:00～77:00
77:00～78:00
78:00～79:00
79:00～80:00
80:00～81:00
81:00～82:00
82:00～83:00
83:00～84:00
84:00～85:00
85:00～86:00
86:00～87:00
87:00～88:00
88:00～89:00
89:00～90:00
90:00～91:00
91:00～92:00
92:00～93:00
93:00～94:00
94:00～95:00
95:00～96:00
96:00～97:00
97:00～98:00
98:00～99:00
99:00～100:00

