

# まほろば秦野通信

令和8年1月27日

タイトル	<p align="center"><b>フレイル予防公開講座 「介護予防に役立つ笑いと健康」開催</b></p>		
When (いつ)	2月5日(木曜日) 午後1時半～午後3時		
Where (どこで)	保健福祉センター3階 多目的ホール (所在地: 秦野市緑町16-3)		
Who (だれが)	福島県立医科大学医学部疫学講座 大平 哲也 主任教授		
What (なにを)	<p>福島県立医科大学医学部疫学講座では、運動や音楽、笑いなどを始めとする効果的なストレス解消法についての実践的研究を行い、笑いと健康のデータを提示しています。</p> <p>この度、市民が笑いを通し、健康やフレイル予防について考える機会とするために、市民参加型公開講座として実施します。</p>		
How (どのように)			
Why (なぜ)	<p>フレイルとは、心身の活力が低下し、要介護状態になる一歩手前の段階ですが、元に戻せる特徴があり、適切な介入をすることにより生活機能の維持・向上を図ることができると考えられています。そのため、高齢者自身がフレイルの兆候に気づき、予防行動をとることで要介護状態への移行を防ぐことが重要です。</p> <p>秦野市においても高齢化が進む中で、フレイル予防の重要性を啓発しています。</p>		
過去の実績	令和3年度よりフレイル予防推進活動に取り組んでいます。		
今後の取り組み	イオン秦野店内において、偶数月にパネル展示またはイベントを実施する予定です。		
取材 対 応	撮影	写 真	動 画
		<input checked="" type="checkbox"/> ・ 否	<input checked="" type="checkbox"/> ・ 否
	インタビュー 対応者	よみがな ふくい ちえこ 氏名 福井 智恵子	肩書 学年 クラス等 高齢介護課 主任栄養士
	制限内容や 注意事項		
問い合わせ (当日の担当者)	高齢介護課 地域包括ケア担当: 福井 電話: 0463 (82)7394		