

## 第36回萬々（まんまん）カフェ学習会報告書

11月17日（火）、第36回萬々（まんまん）カフェ学習会を開催いたしました。

「介護予防で仲間づくり」をテーマに、前日本介護支援専門員協会会長  
薬剤師・ケアマネジャー 木村隆次による講話でした。

健康長寿のために必要なことは、栄養、身体活動、社会参加の3つが柱になるとのことでした。



1, 栄養摂取は、とても大切ですが、自分の口から食べたいものを咀嚼し飲み込むことも含めた口腔機能維持が大事。

2, 運動は普通歩き、早歩き3分ずつ交互に歩くインターバル歩行が特に効果があるのだそうだ。

3, 社会参加、老人クラブ活動、婦人会活動などボランティアで、もう一花咲かせよう！

また、生活習慣病の発症、重症化予防には、1に運動。2に食事。3にしっかり禁煙。最後にクスリだそうです。

寒い中、学習会に足を運んでいただき、ありがとうございました

コミュニティマンション&カフェ萬々  
017-743-8656