



都市型介護予防モデル

松戸プロジェクト パートナー ニュースレター電子版

パートナーの活動（2022年度の活動を中心として）

発行：松戸プロジェクトパートナー

編集：松戸プロジェクトパートナー情報発信・広報チーム

コロナに負けずにフレイルを乗り越えよう！

第1回 『元気応援フェスタ』開催

去る4月28日（木）に「第1回元気応援フェスタまつど2022」が市民劇場で開催されました。このフェスタは、新型コロナウイルスの第6波の流行がそろそろ終息に向かうこの時期に（実際には、8月にかけての第7波の流行が始まりつつあったのですが）、自宅にこもりがちで「フレイル」二次健康被害の進行が心配される高齢者にフェスタに参加していただいて、社会活動の再開のきっかけにいただければと企画したものです。

当日の参加者は、会場にお集まりいただいた方が81名、オンラインで参加された方が33名、計114名の方が参加され、関係者を含めると150名を超えるフェスタとなり大盛況でした。



第1部で都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の主宰者のお一人である近藤克則先生（千葉大学予防医学センター教授）の講演がありました。講演では、松戸プロジェクト発足の背景、プロジェクト第I期の取り組みと成果、第II期の展望などをわかりやすくお話しいただきました。その模様は、次のURLにアップしてありますのでアクセスしてご覧ください。

<https://vimeo.com/706105164/dfaba865b5>

その後で、松戸プロジェクトのパートナーの一人でもある東葛クリニック病院副院長の秋山和宏先生のメディカルウォーキングの指導、やはりパートナーの黒田逸美さんからパートナーの活動紹介、矢切公民館とフェスタ会場の

松戸市民劇場をオンラインで結んだ体操教室などの催しがあり、第1部が終了となりました。



第2部は、参加者体験型のプログラムが中心で、「徒歩“メディカルウォーキング”」、「栄養士による食生活チェック」、「お耳の健康チェック」、「お口の健康チェック」、「からだ認知機能チェックでフレイル予防」などブースを設置して行われました。これらの企画は、各々、松戸市医師会、東葛北部認定栄養ケア・ステーションと聖徳大学人間栄養学部、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会、松戸歯科医師会、松戸市リハビリテーション連絡会、松戸市健康推進課の協力を得て



「お耳の健康チェック」コーナーなど行列のできるほどの賑わいに。

実行できたものです。この他、元気応援クラブの展示による紹介、プロボノMATSUDOの紹介、松戸プロジェクトパートナーの作成した「元気応援クラブ」の紹介動画のためのブースが設けられました。やはり、単に展示を見て説明を聞くというブースより、実際に参加して自分の健康状態をチェックできる参加型のブースの人気が高かったようです。



近藤先生の講演に続いて、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会の中沼真一路さんの、「耳からはじめる認知症予防「スマホでできるお耳の健康チェック」と題した講演がありました。耳が聞こえにくくなると、周囲とのコミュニケーションに支障をきたし、孤立してしまいがちになり、それが認知症につながるの、自分の聴力をきちんとチェックしておくことが大切とお話でした。この話題に興味を持たれた方が大勢いらっしゃって、午後に行われた実際の聴力測定には長蛇の列ができるほどでした。



聖徳大学の先生や学生さんたちも参加してくれて華やいだフェスタになりました