

S L F 掲示板

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

就いた法人が作った人です。仲間を支援するために、講演会、職業講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



SLFスタッフ募集

SLFではお手伝いいただけるスタッフを募集しています

- ・認知症予防、虚弱予防コーディネータ
- ・調査データ入力作業
- ・講演会企画ボランティア

※詳しくはSLFまでお問い合わせください

広告

甘くておいしい
黒ニンニク
販売

1セット200グラム1500円
6セットまで送料510円

申込はホームページから
IBCコミュニケーションズ 黒ニンニクで検索

セカンドライフファクトリー通信

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

第38回SLF講演会案内

「柏市の高齢者の元気づくりを応援する！ 柏市の取り組み」

柏市は高齢者の健康づくりに力を入れている。それを活用して健康にならない手はない？

講師 秋谷正氏・奈桐明己氏

柏市福祉活動推進課

内容

柏市の11万人の高齢者の健康はどうなっているのか？その現状のお話。また、行政として高齢者市民の健康を増進するための取り組み、さらに、地域の元気高齢者に担い手になっていただける事業についてお話をいただきます。

日時 11月18日(金)

10時～11時30分

場所 東京大学柏キャンパス

柏市柏の葉5-1-15

総合研究棟6階大会議室

費用 資料代300円

申込 メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第38回講演会申込)

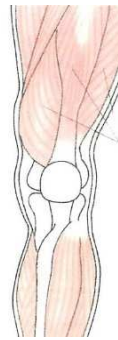
電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

WEB (セカンドライフファクトリーで検索)

はがき: T277-0882 柏市柏の葉5-4-6 東葛テクノプラザ613 SLF講演会係宛

講演会ダイジェスト



老年症候群を断ち切ろう！

9月16日第36回SLF講演会が開催されました。講師は、東京都健康長寿医療センター研究所の研究部長金憲経(キムホンギョン)先生。講演は、高齢者に現れる老年症候群、特にフレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉減少症)について、その症状や改善のために何をしたらよいのかなど、研究データに基づいた説得力のあるお話でした。

中年期と高齢期ではやるべきことが違う！

中年期の健康問題は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病である。有効な対策としては、生活習慣を改善する予防と、検診を積極的に受けることによる早期発見、早期治療である。

一方、高齢者では老年症候群の予防が大事になってくる。老年症候群とは、生活機能低下、転倒、認知症、うつ、閉じこもり、足のトラブル、尿失禁、口腔機能低下、低栄養などを指している。高齢期では老化に伴う生活の不具合を早期に発見し、対処することが重要になってくる。老年症候群の背景には、フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉減少症)、ロコモティブシンドローム(歩行にかかわる運動器症候群)がある。

フレイルの現状と予防フレイルとは？

高齢者の17.8%がフレイルである。フレイルの状態の人は、脳卒中、糖尿病、骨粗鬆症、変形性膝関節症などの病気のリスクが高い。また、痛み、転倒、外出減少、尿漏れ、夜間頻尿などのリスクも高い。(次頁に続く)

連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。

ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。

連絡先は04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

フレイルとは、体重減少、筋力低下、歩行機能低下、活動量の低下、疲労感の5つの基準のうち、3つが該当する状態とされている。

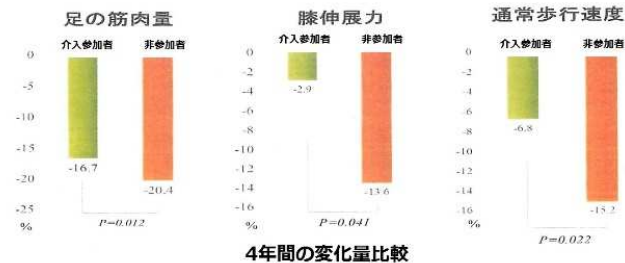
フレイルの予防と改善

フレイルの中でも特に歩行速度が落ちた人、筋力が落ちた人が、生活機能障害が増える。疫学的研究では、フレイル予防には、運動習慣が有効であることが明らかとなつている。しかし、フレイルの改善実験では、筋力強化の運動だけでなく、栄養の補充が合わさることで効果が大きいということも分かっている。

サルコペニアの改善

サルコペニアの人たちには運動とアミノ酸補充を行うと、3カ月で改善がみられた。アミノ酸補充だけでは筋肉量は増えるが、筋力は改善しない。サルコペニアの改善には、運動とタンパク質の摂取がより効果的であること、そしてまた、この改善効果は4年の長期間にわたって持続することがわかった。

(資料から矢富直美が作成)



プチカル講座参加者募集

フリー麻雀クラブ
 〓予約制〓
 (日・祝日を除く毎日 午前・午後)
 麻雀ができる方が集まってゲームを楽しむ健康麻雀クラブです。点数を自分で計算できる卓を使用できるので、

点数計算が苦手な方も安心です。

半日1000円、
 一日1500円、
 水曜は女性半額。

Zen Golf & 座禅クラブ

(第1・第3水曜14:00~)
 初参加時は無料。2回目からは500円/回

男の脳トレ料理クラブ

(第2・第4木) 10:00~13:00

ブックトークカフェ

10/15 11/19 12/17 14:00~
 各回500円

※詳細は「プチカル柏の葉」で検索

ホームページ制作講座参加者募集

ホームページ制作のためのソフトウェア (WordPress) を使用し、実際に構築しながら学びます。

- 〔日程〕毎週土曜日 10:00~12:00
- ・ベーシックコース 12月3日(土)
- ・1月7日(土) (2月21日は除く)
- ・アドバンスコース 1月14日(土) ~2月2日(土)

- 2コース連続して受講できます
- 〔場所〕東葛テクノプラザ第一研修室
- 〔費用〕各コース5,000円
- 〔対象者〕(こんな方におすすめ)
- ・自分又は自分が属するグループ・組

織のホームページを作りたい方
 ・ホームページに興味があり、作り方を知りたい方

ホームページ制作でスモールビジネスを始めたい方

〔受講資格〕パソコンを使用できる方で、メールの送受信ができ、WORD、EXCELが使えるレベルの方
 ホームページ制作の未経験者歓迎
 〔申込〕メール・

info:slf@jcom.home.ne.jp 宛て

件名「ホームページ制作講座」

または、電話: 04-7100-8023

※詳細はセカンドライフファクトリーホームページで

わいわいサロン会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!



詳細は

広告



髪の毛の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みのお手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学株式会社アドバンジェン
 ☎0120-19-3150
<http://www.advangen.co.jp/>
 千葉県柏市柏の葉一



庭木のお手入れはSLFガーデンサポートへお見積り無料

安価で丁寧な仕事庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839
<http://slf-gardensupport.com/>



暮らしの支援えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
 お庭仕事
 買い物代行
 困りごと相談

TEL 04-7100-2839
<http://kurashi-engawa.com/>