「すぐ実践できる！健康ライフレッスン」

宝塚大会議Cグループ

概要

参加企業・大学：宝塚大学、宝塚ウェルネスアカデミー、大塚製薬株式会社、第一生命保険株式会社

「自宅で実践できる」をコンセプトに、参加企業・大学による薬膳や運動などの
健康講座を実施しました。内容は以下のとおりです。

実施企業・大学	午前（子育て世代向け）	午後（アクティブシニア向け）
宝塚大学・ 宝塚ウェルネスアカデミー	薬膳講座（1時間）	薬膳講座（1時間）
第一生命保険株式会社	ライフサイクルゲーム（30分）	認知症予防体操・握力測定（30分）
大塚製薬株式会社	食育講座（30分）	フレイル予防講座（30分）

日時・場所

令和6年11月30日（土）　13時～15時　宝塚ウェルネスアカデミー

対象

子育て世代・アクティブシニア世代　（子育て世代の申し込みは0人）

イベント・プロジェクトの様子

当日はアクティブシニア向けの講座に
15名の参加がありました。

宝塚大学/宝塚ウェルネスアカデミーによる薬膳講座では、冬に体を温める食材やその食材を使ったレシピについて学びました。
参加者の皆さんはメモを取りながら熱心に聞かれていました。

体を温める紅茶や生姜、滋養強壮の効果が
高いクコの実などを使用したチャイと、
先生手作りのお茶菓子がふるまわれました。

イベント・プロジェクトの様子

第一生命保険株式会社による認知症予防体操は、同社が作成したビデオを見ながら体を動かしました。
体と頭を使う体操と、簡単なストレッチについて学びました。
座ってでもできる運動でしたが、
皆さん少し汗をかきながら取り組んでいました。

特に「音楽付き認知症予防体操“コグニサイズ”」では、体全体をリズムにあわせて動かすため、頭の体操も同時に行います。
自宅でも気軽に行えるという点でも
非常にご好評をいただきました！

イベント・プロジェクトの様子

大塚製薬株式会社によるフレイル予防講座は、スライドを用いた座学として行いました。
フレイル予防には栄養と社会参加と運動が必要という話で、特に栄養の部分についてはたんぱく質の摂り方などについて詳しく説明がありました。
参加者から質問もあり、熱心に耳を傾けていました。

大塚製薬（株）講義内容

説明用資料

フレイル予防のコツ
～いつまでも元気に過ごすために～

Otsuka 大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部

説明用資料

目次

① フレイル予防策の重要性

② フレイル予防の食事のポイント

③ タンパク質の摂りかた

フレイル予防の３つの柱

説明用資料

タンパク質の摂りかたのポイント

どんな種類のタンパク質を

どれくらい

いつとるか

何と一緒に摂るか

参加者の感想

1　本日のイベントは満足していただけましたか？

とても満足した	9
満足した	6
どちらともいえない	0
あまり満足できなかった	0
満足できなかった	0

2　イベントはどのようにお知りになりましたか？

広報誌	8
チラシ	4
お知り合いからの口コミ	2
その他	1 市のHP

3　来年このイベントが開催されたら、また参加されますか？

ぜひ参加したい	11
できれば参加したい	4
わからない	0
参加したくない	0

4　今回学んだ内容をご自宅で実践されますか？

実践する	13
実践しない	0
実践したい	1
分からない	1

参加者アンケートでは、「とても満足した」「満足した」と回答した参加者、
次回も「参加したい」と回答した参加者が100%でした。
また、「盛りだくさんで楽しかった」「今後の食生活に役立ちそう」とのお声をいただき、
充実したイベント内容になったと考えています。

成果

・アンケート結果からも参加者の学びにつながったと考えられる。

・ウェルネスアカデミーの受講者でない参加者の参加が多く、
参加者同士や地域の方々との交流につながった。

・薬膳をより身近に感じてもらえた

- フレイルについて知っていただく機会になったこと
- 製品を試していただく機会になったこと

（参加費を徴収し、お土産としてカロリーメイトゼリー・ソイジョイをお渡し）

- 他企業・団体様とのつながりができたこと

課題

・子育て世代の参加がなかった点については、平日の実施としたり、
子どもの参加の可否を明記するなどし、
早めにSNS等で周知することで参加者を集められないかと考えています。

また、お子様に楽しんでいただける体験型のブースやゲーム、景品などがあれば土日にも
参加していただけるのではないかと考えます。

・講座と講座の間にインターバルを取り、講座の順番についても
準備の関係などを考慮する必要があります。