

《第7期 栗東100歳大学の講義風景》



入学式 令和5年7月5日(水) 場所:コミセン治田
第7期生29名の入学式が執り行われました。

第1回 7月5日(水)

講師 栗東100歳大学提唱者

「人生100歳時代、明るく、楽しく、たくましく」

「人生はドラマ」である。
自分の人生をどう生きるか。
主役であり監督でもあるので
仲間とともに、目標をもち楽し
く、ワクワクすることが重要で
あるというお話でした。



～講義風景～

第3回 7月19日(水)

講師 栗東市防災士会

『災害への備え(地震編) 平常時の備え』



近年、災害は忘れる間もなく、各地で起こっている。そこで、防災・減災のためにも、「日頃から対策を心がける」必要がある。その方法として、市から配布されているハザードマップの確認や安否確認の方法を知っておくこと、また、家具の配置、備蓄品・非常持ち出し袋の準備など日頃から災害に対する備えをしておくことが重要であるというお話でした。

簡単に制作できる、カップづくりを体験しました。
出来上がったカップを試着したところです。



熱中症は夜間に多く発生しており、枕元に水分を置いておくといいということや首や脇を冷やす以外に手のひらを冷やすと効果的ということも教えていただきました。

第4回 7月26日(水)

講師 立命館大学 総合科学技術研究機構

平成医療福祉グループ総合研究所 言語聴覚士

『お口のフレイル』

～①グループワーク風景～



「口に関して問題だと思うこと」「のどに関して問題と感じていること」についてグループワークをしました。受講生からは、入れ歯に関してや飲み込みについて、誤嚥性肺炎についての悩みが上がっていました。

～②講義風景～



口のささいな虚弱(オーラルフレイル)は、全身が衰えるサインといえます。口の衰えを早期発見、早期対応が大切であるということでした。

口の中で最も重要なのは「舌の筋力」かもしれない。全身の筋力が強いほど、舌の筋力も強いということを教えていただきました。



口の虚弱の予防方法について

・口腔体操 ・舌圧訓練 ・唾液腺マッサージ ・たくさん話す ・詩吟 ・お経などについてお話しがありました。