



看護大いきいきサロン通信

第17巻 第1号 2026年7月16日発行

「いきいきサロン」は、健康に関心のある**地域の皆様**と、
看護や医療等の専門家との**交流の場**として、平成21年度から開催してきました。
今回の通信では先日開催した第1回～第2回の内容と、第3回以降の予定をご紹介します。
今後も皆様からのご要望や、健康に関する世の中の動き等に合わせ、
いきいきと生活していくことを応援するテーマを準備しお待ちしております。

第1回 5月21日

人生100年時代の フレイル予防



新潟県立看護大学
講師
前川絵里子 先生

講演では、リスクチェックを用いて日ごろの生活を振り返りながら、フレイル予防のポイントについて分かりやすく解説していただきました。後半では、会場の皆様が普段取り組まれていることをご紹介します場面もありました。

参加者の皆様からは、「フレイル予防の重要性を再認識できた」「分かりやすく説明していただき、『可逆性』という希望のある言葉が心に残った」等といった感想をいただきました。

第2回 6月18日

認知症への備え ～日常生活での予防と準備～



高田西城病院
地域医療福祉部部長
精神保健福祉士
森橋恵子 先生

講演では、認知症を取り巻く現状や認知症について明らかになっていることなどをご紹介します。その後、認知症を予防する行動について、分かりやすく解説していただきました。

参加者の皆様からは、「認知症リスク14個の対応を日々努めようと思った」「自分自身、親の生活習慣の改善・見直し・工夫をしたい」等といった感想をいただきました。

【今後のいきいきサロン】 各回 18:30～19:30 本学ホールにて ※事前申込制、参加費無料

日時	講師	テーマ
7/16(木)	上越地域医療センター病院 理学療法士 町田貴輝 先生	「姿勢」とか「ストレッチ」とかは聞き飽きた！ それでも治らない肩こりに5つの視点
9/17(木)	新潟県立看護大学 准教授 葛城美德 先生	体の中の“掃除と再利用”のしくみ —オートファジーから見える老化・認知症・がん—
10/15(木)	新潟県立看護大学 教授 谷本千恵 先生	世界が注目する「健康的な老化(ヘルシー・エイジング)」の秘訣 ～人生100年時代を豊かに生きるための、WHO流・心の健康習慣～
11/19(木)	安江たなか歯科医院 田中紀裕 先生	食べる力は、口だけじゃない！ ～フレイルを防ぐリハビリ・栄養・口腔の話～