

イベント「宗さんと！フレイル予防フェスタ in 多賀城」に関する報告書

2024年12月16日
株式会社宮城テレビ放送

■ステージイベントについて

日時：2024年12月7日(土)14時(開場13時)～15時45分

場所：多賀城市文化センター 大ホール・大ホールホワイエ

出演者：東北大学病院 海老原覚教授、歌手・タレント さとう宗幸さん、ミヤギテレビアナウンサー 武田玲子

来場者数：508人(定員640人…参加率79.37%)

主催：宮城県、多賀城市

笑って歌って元気になろう！ in 多賀城
宗さんと！
フレイル予防フェスタ

講師：海老原 覚 教授
東北大学病院リハビリテーション科長
東北大学大学院医学系研究科
臨床障害学分野 海老原覚先生

ゲスト：さとう宗幸さん
歌手・タレント
ミヤギテレビアナウンサー

12/7(土) 14:00～15:30 多賀城市文化センター

加齢とともに心身が弱り、要介護状態の一手前の状態であることを指す「フレイル」ですが、早めに対応して正しく対処すれば再び健康になることが可能です。さとう宗幸さんと一緒に歌ったり体を動かしたりして、楽しくフレイル予防を学びましょう。

きょうのプログラム

- ① 基調講演
～高齢者のフレイルについて～
東北大学大学院医学系研究科
臨床障害学分野 海老原覚先生
- ② トークセッション&質問コーナー
海老原覚先生×さとう宗幸さん
- ③ みんなで！体操しよう
「多賀毛り会」の皆さん
※歌をたねに歌っている「多賀毛り会」を使います
- ④ 宗さんと！歌おう
美濃の歌を見ながら一緒に歌いましょう！
♪ 青葉城恋唄 ♪ 櫻伝説 ♪ あ・り・が・と・うの歌

簡易フレイル・インデックス
(Check your frailty index)

Q. 皆さんはいくつ当てはまりますか？
一緒に考えてみましょう！

- ① ここ半年で2～3kg以上の体重減少があった
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ④ 5分前の事が思い出せない
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

フレイル予防応援ブースご紹介
大ホールホワイエの特別ブースに、ぜひお立ち寄りください。
※ブースにはお茶や飲み物をご用意しています。

- ・株式会社明治
いつも健康に暮らしていたい大人のためのトータルバランス飲料「明治1日こーれ」を健康にお楽しみしています。
- ・カゴメ株式会社
野菜本来の旨い汁と栄養 ※1を摂取する野菜汁100%ジュース「野菜一日こーれ」を健康にお楽しみしています。
※1：無糖練乳、カラシム、カルシウム、ビタミンC、リンゴ酸
- ・株式会社バジレック
ロコモティブシンドロームチェック(立ち上がりテスト)、尿もれチェック、握力測定を実施しています。
- ・宮城県 保健福祉部 健康推進課
簡単な生活チェックアンケートやフードモデル展示、骨の健康チェックなどを実施しています。
- ・多賀城市 保健福祉部 健康長寿課
認知機能、片足立ち測定を実施しています。

フレイルについて、もっと知りたい方は…
宮城県フレイル

↑当日来場者に配布したチラシ

① 基調講演～高齢者のフレイルについて～

「フレイル」という言葉の説明やチェックの仕方、予防・対策の仕方について東北大学病院リハビリテーション科長の海老原覚教授に講演していただいた。

② トークセッション 海老原覚教授×さとう宗幸さん

「簡易フレイル・インデックス」を活用し一緒にチェックを行ったほか、11月5日(火)に「OH! バンデス」でフレイル予防特集を放送した際のVTRを放映するなど分かりやすい内容とした。



③ 教えて！海老原先生

事前の参加応募受付の際に寄せられた質問のうち4つの質問に海老原先生・さとう宗幸さんが回答。

「コロナ以降家にこもりがちだが打開策はあるか」、「体重とフレイルの関係はあるのか」「高齢者と認めない家族にフレイル予防を意識してもらうには」「宗さんのような明るい心の持ちようの秘訣を知りたい」といった質問が寄せられた。



④ みんなで！体操しよう

多賀城市フレイル予防サポーター「多賀モリ会」の皆さんによる手ぬぐいを使った体操などを実施。参加者のほとんどが立ち上がって体操をするなど盛り上がりを見せた。



⑤ 宗さんと！歌おう

さとう宗幸さんの有名曲3曲を、当日配布のチラシ裏面に掲載した歌詞を見ながらさとう宗幸さんと一緒に歌えるコーナーとした。

■ ブース展開、民間企業との連携について

民間企業、自治体による5つのブースを展開した。

- ・宮城県 保健福祉部 健康推進課
食生活チェックアンケートや、骨の健康度チェックなど
- ・多賀城市 保健福祉部 健康長寿課
握力測定やアルコールバッチテストなど
- ・株式会社明治
終演後に「おみやげ」として、たんぱく質など栄養が含まれる商品を配布
- ・カゴメ株式会社
終演後に野菜ジュースを配布するほか、調味料の工夫で塩分を控える「ナトカリ」に関する展示
- ・株式会社わざがア
尿もれチェックやロコモティブシンドロームチェック(立ち上がりテスト)など



■広報展開について

宮城県県政だより 11・12月号、多賀城市広報誌 11月号に掲載したほか、ミヤギテレビ「OH! バンデス」内駅前告知コーナーにて10月15日(火)に県庁職員様ご出演によるイベント告知、11月2日(土)「ちょっとブレイクタイム」にてそれぞれ告知を行った。また、ミヤテレアプリ内にバナーを掲載し、イベント応募ページに飛べる仕組みとした。



■アンケートについて

アンケート回答数：381(回答率 75%)

※アンケート集計結果については、追ってご報告いたします。

2024年12月7日(土)「宗さんと!フレイル予防フェスタ in 多賀城」来場者アンケート

本日は、ご参加いただきありがとうございます。下記アンケートにご協力をお願いします。
※アンケートはお帰りの際にご回収いたします。アンケート回収場所にておみやげをお渡しします。

下記項目のうち、当てはまるものに○をつけてください。

① 性別を教えてください 男 / 女 / その他

② 年代を教えてください 30代以下 / 40代 / 50代 / 60代 / 70代 / 80代 / 90代以上

③ お住まいの地域を教えてください
多賀城市内(地区) / 多賀城市外(市・町・村)

④ きょうは会場までどのようにお越しになりましたか
自家用車(乗り合わせ含む) / 電車 / バス / 徒歩 / その他()

⑤ 今回イベントに参加した理由は何ですか(複数回答可)
「フレイル」について知りたいから / 楽しそうだから / さとう宗幸さんを見たいから / おみやげが欲しいから / その他()

⑥ 本イベントに参加する前、「フレイル」という言葉は知っていましたか
意味も知っていた / 聞いたことがあったが意味は知らなかった / 知らなかった

⑦ 普段、健康を意識した行動をとっていますか はい / いいえ

⑧ 体力の低下を感じていますか はい / いいえ → ⑨に進んでください
⑨に進んでください

⑩ 設問⑧で「はい」と答えた方にお聞きします。あなたの体の状態で該当するものに○をつけてください(複数可)
筋力や筋質量の低下 / 歩行能力の低下 / 疲れやすさ / 体重減少/認知機能の低下
知うつ(気分が落ち込み何もしたくないと感じる) / その他()

⑪ 設問⑧で「はい」と答えた方にお聞きします。いつ頃から体力の低下を感じましたか(1つに○)
20代前半 / 20代後半 / 30代前半 / 30代後半 / 40代前半 / 40代後半
50代前半 / 50代後半 / 60代前半 / 60代後半 / 70代前半 / 70代後半
80代前半 / 80代後半 / 90代以降

⑫ 設問⑧で「はい」と答えた方にお聞きします。フレイル予防につながる以下の行動のうち、行っているもの全てに○をつけてください(複数可)
運動(軽い運動も含む)している / 食生活に気をつけている / 歯磨きをしっかり行っている
社会とのつながりを持つよう心がけている / あてはまるものはない

★アンケートは裏面に続きます★

2024年12月7日(土)「宗さんと!フレイル予防フェスタ in 多賀城」来場者アンケート

⑬ きょうのイベントははいかがでしたか
大変良かった / 良かった / あまり良くなかった / 良くなかった

⑭ きょうのイベントの良かった点・改善が必要なお点があれば教えてください
・良かった点

・改善が必要なお点

⑮ その他、海老原先生や宗さんへのメッセージ/感想など、ご自由に記載下さい

ご協力ありがとうございました。

アンケートは大ホールロワイエにて回収いたします。あわせておみやげもお渡ししますので、忘れずにお受け取りいただき、お気をつけてお帰りください。

※なお、皆様から頂いたアンケート結果やご意見は、今後の事業の参考にさせていただきます。集計・グラフ化し宮城県ホームページなどで公開する場合がありますのでご了承ください。

以上