

# サルコペニア・フレイル～健康寿命をのばそう～貯筋でのばす健康寿命

Fall Prevention Theater : Health Expectancy Wins Sarcopenia and Frailty

仲 元司他トーシン（東信）ズ（佐久市立国保浅間総合病院ほか）

長野県佐久市を中心とした東信地方の病院スタッフが集まった劇団「トーシン（東信）ズ」。市民公開講座にて、演劇を行いながら、易しく楽しく糖尿病の講演を行っています。今回は、2019年11月9日に行われた「糖尿病とサルコペニア、フレイル」に関する講演を配信しています。特に、舞台上にモニタースピーカーのように並べた「カンペ」ボードを用意して、セリフを覚えなくても演劇ができるように工夫しています。

転倒予防の啓発のために、講演企画者たちが楽しみながら、一緒に考えていくという新しい試みとなります。是非とも、愉快的「トーシン（東信）ズ」の公演をご覧ください！

## 〈登場人物と配役〉

司会進行（医師）、講演・解説（医師）、マッスルまさる（臨床検査技師）

筋肉なしぞう（看護師）、筋肉あり子（薬剤師）、たん白質（医師）

炭水化物（医師）、野菜（管理栄養士）、大地真央（看護師）

メイク担当（ボランティア）、大道具、舞台（看護師）