

共通講座②

「健康づくりの食生活の知恵 ・ 歯と口の講座」

日時：5月10日(金)10:00～

場所：豊田市福祉センター 41 会議室



◀管理栄養士
井寺麻依先生

歯科衛生士 ▶
山下杏子先生



今回の共通講座は、前半は、管理栄養士 井寺麻依先生による「健康づくりの食生活の知恵」後半は、歯科衛生士 山下杏子先生による「歯と口の講座」の2講座を受講しました。井寺先生の講義では、中年期と高年期の食べ方の違いや間食は15時以降までに食べましょうなど、健康で過ごすための食生活の知恵を教えてくださいました。また、山下先生の講義では、「オーラルフレイル（口の機能が衰えること）予防」のために、口や舌の動きをよくする「パタカラ体操」飲み込むパワーをつける体操「ごっくん体操」など受講生の皆さんと一緒に体操し、オーラルフレイル予防を行いました。健康でいるためには食と口はとても重要だという事を改めて感じる講座でした。



自分の食生活を見直すいい機会になりました。



唾液腺マッサージをみんなでしてみました。

学生のふりかえり より

【健康づくりの食生活の知恵】

- ☆毎日の食事が一番の悩みでしたので今回のお話で勉強になりました。主人とふたりの生活を大切にすごしたく思っていますので資料を参考にします。特に「サルコペニア」に気をつけたいと思います。(76歳・女性)
- ☆食事のバランスが体にとってとても大切だという事を改めて実感し改善していこうと思いました。栄養をきちんと取り体をしっかり動かし社会に前向きに参加を心がけハッピーライフが過ごせるよう活動していきたいです。(64歳・女性)

【歯と口の講座】

- ☆「オーラルフレイル」では最近気になりだした「摂食嚥下」に関して、パタカラ発声や顔面体操、反復唾液嚥下テスト(RSST)等多くの事を学びました。ありがとうございました。(65歳・男性)
- ☆今までは体を動かす事を重点的に考えてきましたが、これからは顔の筋肉にも気をつけて意識していこうと思いました。(74歳・女性)