

# 第20回 市民栄養教室 @みらい(トライアル4-5)

## 食力と社会栄養学

2018.3.14 WED

10:30 ~

参加費 / 無料

会場 / 東葛クリニックみらい6F

松戸駅から徒歩3分

〒271-0091

東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

### 概要

高齢者の低栄養が超高齢社会の 이슈といわれています。低栄養(サルコペニア:加齢に伴う筋肉量減少)が高齢者を病気にかかりやすくしたり、その病気を治りにくくしたりしています。日常的な栄養状態の改善が健康長寿の秘訣となります。それには医療者と共に栄養学を学ばなければなりません。一般社団法人 WAVES Japanは、その対策として「みらい市民栄養教室」を開催することにしました。全5回シリーズです。全課程を学ばれた方には修了証を差し上げます。今回は、第1講の「高齢者の低栄養問題」です。

一緒に、超高齢社会への挑戦をしていきましょう!

### プログラム

10:15 会場

10:30 講義: 第5講「食力と社会栄養学」

11:20 質疑応答

11:45 終了

市民栄養教室@みらい

低栄養を防いで  
いつまでも健やかに。  
栄養学の知識は  
あなたの人生を豊かにします。

高齢者と共に学ぶ栄養学の基礎知識にあなたも参加しませんか、  
あなたの生活と新たな生活の質が向上します。  
栄養の知識が全くない方でも、基礎から、分かりやすく、  
楽しく学べます。あなたの健康を元気にする栄養学の知識を  
身につけて、楽しく暮らしていけることができます。  
その一歩が豊かな人生を築けます。  
ぜひ参加してください。

WAVES アカデミー 第4巻  
★WAVES アカデミーとは? 一般社団法人WAVES Japanの発行する、栄養学に関する書籍です。  
★WAVES アカデミーとは? 一般社団法人WAVES Japanの発行する、栄養学に関する書籍です。  
★WAVES アカデミーとは? 一般社団法人WAVES Japanの発行する、栄養学に関する書籍です。

日時: 全5回 開催 10:30 ~ 11:45  
第1回 3月10日 (日) (高齢者の低栄養問題)  
第2回 3月17日 (日) (BMIとエネルギー代謝)  
第3回 3月24日 (日) (食文化復興)  
第4回 3月31日 (日) (食文化復興、フレイル、ロコモ)  
第5回 4月7日 (日) (食文化復興)  
※第3回以降は休日も開催いたします。お休みの日にはお申し込みをキャンセルしてください。  
会場: 東葛クリニックみらい6F(〒271-0091) 東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル  
※お申し込みは、お申し込みフォームからお願いいたします。

参加費: 無料  
主催: 東葛クリニック病院 秋山和宏  
主協: 東葛クリニック病院/一般社団法人 WAVES Japan

日本の高齢者の半数がさまざまな病気の原因となる  
低栄養のリスク(危険性)を抱えています。  
低栄養とは健康から急速に悪化する、急死するの危険ととも栄養不足(エネルギー不足)が不足している状態を指します。悪化すれば生命危険です。日本の高齢者の3人に1人が低栄養です。これを防ぐには栄養のリスクがあると思われています。低栄養は高齢化に伴う多くの病気の原因となるだけでなく、健康寿命を縮め、生活の質を下げ、認知症やうつ病の原因にもなり、寝たきりや死亡につながる危険性を増加させます。低栄養を正しく認識し、予防することが大切です。

WAVES Japan

参加のお申し込みはWAVESJapanの  
ウェブサイトです。受け付けています  
<http://wavesjapan.com/events/35>