

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。基礎知識を身に覚え、生活の質を向上させるための知識を
身につけて、楽しく暮らしていくことができます。
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、高齢者の健康増進と
生活の質の向上を目指すための講座です。
基礎知識を身に覚え、生活の質を向上させるための知識を
身につけて、楽しく暮らしていくことができます。
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。

日時: 全5回 午後 10:30 ~ 11:45
第1回 1月10日 (8): 「高齢者の低栄養問題」
第2回 1月17日 (8): 「BMIとエネルギー代謝」
第3回 1月24日 (8): 「食文化復興」
第4回 2月7日 (8): 「予防栄養学、フレイル、ロコモ」
第5回 2月14日 (8): 「食力と社会栄養学」
※第5回以降は修了証を授与いたします。お修了後に修了証を郵送いたします。
会場: 東葛クリニックみらい6F 東葛クリニックみらい6F
〒271-0091 千葉県松戸市本町21番地2都市総合第3ビル
参加費: 参加費は無料です。
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。

主催: 東葛クリニック病院 秋山和宏 氏
主催: 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。
低栄養とは栄養不足の状態を指し、急死するのリスクとともに関連 (心臓病・認知症) が増している
ことが知られています。低栄養は予防可能な状態です。日本の高齢者の半数が低栄養状態に陥っており、
低栄養は健康増進に阻害する多くの病気の原因となるだけでなく、栄養不足
の高齢者、高齢者の介護、認知症、認知症の予防など、介護の負担を増やしたり、新たな介護の負担を増やしたりする
危険性を増加させます。低栄養は正しい知識を持つことで防げます。

WAVES Japan

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