

令和5年度 みつば学級 第4回講座実施報告

1. 実施日時 令和5年8月10日（木）9:30～11:00
2. 実施場所 輪之内町文化会館リトルホール
3. 参加者 6人（+事務局1人）
4. 講座内容 講話 「健康な生活を送るために」
講師 輪之内町保健センター 根田あかね保健師
田渡美咲管理栄養士

<根田保健師>より

- まずは「脳トレ」から・・・
「3カ所の違いを見つけましょう！」
- 続いて本題。「健康寿命」について
自分の健康状態を知るためには・・・
生活改善と健診を奨められました。



- 次に「フレイル予防」の大切さの説明を受けました。
- フレイル予防で大切な4本柱
 - 食事
 - 運動
 - 口腔ケア
 - 社会参加

自宅にこもってばかりでは・・・積極的に外へ出て、人と触れ合いましょう！

後半は、田渡管理栄養士による「はつらつライフの食事術」について

＜田渡管理栄養士＞より

- 基本は「1日3食」「主食・主菜・副菜」「タンパク質摂取を意識」の3点



- 応用編として「塩分チェック」や「誤嚥を防ぐ」ことも教えていただきました。



最後はみんなで「脳トレ」と「運動」の組み合わせを
実践しました。

