

令和4年度健康づくり研修会

「簡単！ちょっとした工夫で おいしく食べて いきいき健康長寿」

日時：2022年12月9日金曜日 13時30分～14時30分
会場：シルバー人材センター会議室



滋賀県薬剤師会の市木圭子さんを講師に迎え、16人が参加しました。

まず、「フレイル」状態について教えてもらいました。食事の量が減ったり、バランスが悪かったりする人は、「低栄養」になっているかもしれません。低栄養では、「衰弱」した「フレイル」と言われる状態になり、そのままにしていると要介護状態に至ってしまうと言われています。

フレイルの予防には「運動」「社会参加」そして「食事」が大切です。

シルバー人材センターの会員は、仕事を通じて「運動」「社会参加」は実現していますので、あとはバランスの取れた食事が大切です。参加者が自らに置き換えやすいように例を挙げながらお話いただき、時折、笑い声も聞こえる楽しい研修会でした。



特に、スーパーやコンビニのお惣菜や缶詰等を利用した食事の工夫を教えてもらい、意外と気づいていない便利な食材に、参加者は興味津々の様子でした。

公益社団法人草津市シルバー人材センター
〒525-0005

滋賀県草津市志那町 2554 番地 1

☎ 568-8881、 Fax 568-8883

