

# おいした食育人材バンク活動報告表

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| 実施団体名<br>(申請者名) | 大分市老人クラブ連合会                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| 開催名称            | 大分市老人クラブ連合会「シニア大学」第7回                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| 実施日             | 令和5年12月20日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 実施時間  | 10時00分～11時00分 |
| 会場              | J:COMホルトホール大分 2階 201・202会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| 対象者             | 大分市の老人クラブ会員                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 参加者数  | 32名           |
| 派遣者<br>登録No.    | 20088                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 派遣者氏名 | 荷宮 みち恵        |
| 実施内容            | 食生活改善推進協議会の活動状況等の紹介の後、全国的に平均寿命と健康寿命の年齢差を縮めていくことが目標となっていること。そのためには、演題である「食べて元気にフレイル予防」ということが重要であること。フレイルを予防するためには、日々の習慣のうち「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つのポイントを見直すことが効果的であることをお話いただいた。「栄養」に関しては一日3食食べること、低栄養状態を避けるため動物性たんぱく質を積極的に摂取すること、栄養バランスよく食べることなど、また、「運動」に関しては筋肉貯金をすること、「社会参加」に関しては外に出かけて楽しい時間を過ごすことなどフレイル予防についてお話いただいた。 |       |               |
| 感想              | 講演用資料、講演内容、話す速さなど高齢者にわかりやすく、また、資料の中にチェックシート等を準備していただき受講生の参加時間を設けていただくなど、大変好評でした。ありがとうございました。                                                                                                                                                                                                                        |       |               |

