

News 出前講座 | 開催報告

「高齢者の食生活について」

依頼者 | 井之口女性サロン

参加人数
17名

内容は年齢を重ねると、若い頃と比べ「痩せていることによるリスク」が様々あり、**痩せている人の方（BMIが20%以下）が生存率が低くなる**話など・・・。

つまり、年々体重を落とさない工夫が必要で、タンパク質は成人と同じ量の摂取が望ましく、片手サイズの量が必要などなど。基本はバランスの良い食事、運動です。皆さん熱心にメモを取ったり、頷かれていました。

参加者からの質問 Q.「乳製品が食べられない。カルシウムは何で取れますか？」
管理栄養士 A.「小魚や小魚のふりかけなど他にも代用できます。」など

講義終了後は、皆さんの気になるトピックスをお聞きしました。

- 1) 坐骨神経痛
- 2) 変形性膝関節痛
- 3) がん検診、胃がんとかの異常はどうやったらわかるの？
- 4) 糖尿病 など

理学療法士が、1)、2)のリハビリに関して答えていました。

いずれも自己判断せずに気になる症状は、受診をおすすめします。と伝えました。

今後は、**市民の皆さんのニーズ調査**を進めつつ、**栄養と運動のコラボ企画**も今回の出前講座で必要性を感じました。

