

平成20年に、東山区役所・京都女子大学協定書を締結し、大学内では様々な連携事業が展開され、栄養クリニックもその一端を担っている。本年度は、下記の通り依頼があり、出張講演を行った。

NPO法人 助けあいグループりぼん

「NPO法人助けあいグループりぼん」は2005年に設立し、高齢者、障がい者など東山区に在住する地域住民の在宅生活の援助に関する事業を行い、地域福祉の向上、社会保障の改善や充実をめざし運動に取り組んでいるグループで、同グループからの講演依頼は平成26年度実施から2回目である。

- 日時：平成29年9月30日（土）10：00～12：00
- 場所：東山区五条・やすらぎ・ふれあい館
- 演題：美味しく食べて健康長寿
～認知症予防の食生活、豆知識～
- 共催：東山区社会福祉協議会
- 対象者：一般市民 約90名
- 講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子



日本での認知症患者の実態と認知症予防のための食生活の大切さを、エビデンスデータを基にして分かり易く具体例を入れて解説した。イギリス政策の減塩運動の実際と効果、日本での研究成果や認知症を予防するための食生活を5カ条にまとめて解説した。また、日常生活で実践しやすい調理の具体例や一人暮らしに役立つ野菜の保存法と料理法を紹介し、美味しく食べることの大切さを伝えた。

- 参加者の感想：大学の先生らしいデータの多い、聞きなれない高度な講義と思いましたが、分かり易く教えていただき理解できました。認知症に不安を感じていましたが、常々の食生活で予防できることがわかり大

変参考になりました。詳細な充実した内容と日常生活にとっても役立つお話が聞いて勉強になりました。日常、実践できてないことが多くあることに気づかされました。後は実践のみです。

(木戸 詔子)

京都市長寿すこやかセンター

- 日時：平成29年1月19日（金）14:00～15:00
- 場所：ひとまち交流館 2F大講堂
- 演題：元気の秘けつは食べることから
～バランスのよい食生活と骨を強くする食事～
- 対象者：一般市民・施設関係者 91名
- 講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子

健康寿命延伸のための高齢者の食生活の在り方について、日常の食卓でのバランスのよい食事チェックの秘訣と、楽しく調理に取り組むための工夫について提案した。また、骨粗鬆症の判定基準について分かり易く解説した後で、当栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」を配布し、骨粗鬆症の予防や改善に役立つ1日の食品のとり方について具体例を交えてお話しした。



●参加者の感想

大変分かり易い講演で、日常生活に役立つ内容が多かった。日常の食生活を振りかえるよい機会になりました。教えていただいたレシピで料理を早速作ってみました。

(木戸 詔子)