

高齢者の食育講座

～ もう一品!!食の講座 ～

今回初めて開催する“フレイル予防”。第1回の今回は『栄養について』をテーマに食育講座を実施しました。高齢者の食生活の特徴は、同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫になる事。よって、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまい食事量の減少などの悪循環に陥ります。その悪循環を作らない為に、食への関心を持ち、知識を蓄える事を目的に、この講座を開催しました。



やすらぎ荘
管理栄養士:小野由夏 さん



お肉【タンパク質】



グループワーク



小松菜【カルシウム】

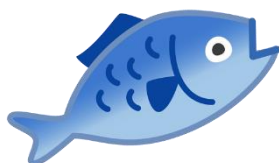
調理作業



令和5年2月26日(日)デイサービスセンター山国を会場に、高齢者の食育講座『もう一品!!食の講座』を開催しました。講師は、特別養護老人ホーム「やすらぎ荘」の管理栄養士、小野由夏さん。今回のお願いを快く引き受けてくださり、様々な準備をしてくださりました。講座は、座学からはじまり学んだ事をすぐに活かせるように簡単な調理をして頂きました。食事は、ただ作るだけではなく、参加者皆さんの自宅にある物、干し大根やちくわ、豆腐など自宅にある物をうまく組み合わせる事で元気な身体づくりの一助になります。



ちくわ【タンパク質】



お魚【ビタミン D】



最初は参加者皆さん緊張した表情をされていましたが、講師の小野さんの優しい語り口の指導で、自然と笑顔が溢れる講座となりました。

今回の講座で『食事』の重要性を学び、再認識して頂くことで、健康な身体づくりのきっかけになればと思います。