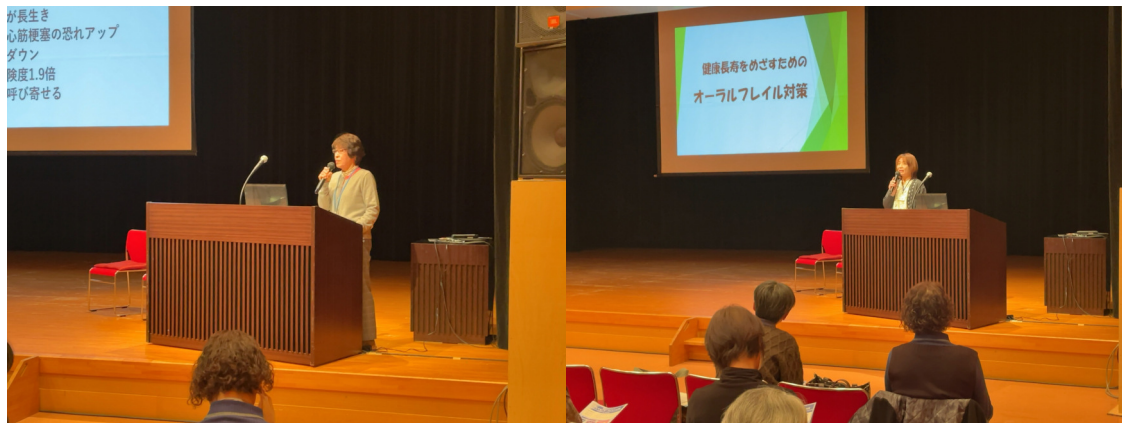


まほらいな市民大学の様子

令和6年2月15日（木）

『 栄養と口の健康の話 』

講師 伊那市 福祉相談課 管理栄養士 北原 丞子 氏
健康推進課 歯科衛生士 江口 義子 氏



管理栄養士の北原丞子氏から「シニア機を元気に過ごすための食生活」の話がありました。「フレイルサイクル」の元となる「低栄養」にならないための3つのポイントとして①1日3食きちんと食べる ②毎食10食品群を目標に ③孤食を避ける があること。また、魚・肉・卵などの良質なタンパク質をとり、バランスの良い食事の例を示していただきました。

歯科衛生士の江口義子氏からは、「健康長寿をめざすためのオーラルフレイル対策」の話がありました。オーラルフレイルとは、歯・舌・のど・口周りの筋肉など、口の働き（口腔機能）が衰えること。早めに気づいて対応し、口の機能回復だけでなく、フレイル予防にもつながること。そして予防の3本柱として、①しっかりかめる歯に ②きれいな口に ③よく動く口に があり、実際に「お口の周りと言舌の筋力低下を予防する体操」をDVDを視聴しながら行いました。

学生からは「興味深くまた楽しくお二人の先生の話をお聴くことができました。これから元気に過ごすためにも毎日の食事の量と共食に気をつけていきたいと思いました。」「オーラルケアがいかに大切わかりました。健口体操を少しでも取り入れたいと思います。」「年をとってくるとご飯に漬け物だけといったように食品が少なくなっていますが、しっかり栄養をとり、オーラルケアをして健康で長生きしたい。」といった感想がありました。