

令和2年度栄養ラボのご案内(10月～3月)

栄養ラボでは……「食」をテーマに栄養や口腔、お薬などに関する相談や講演会を行います。

◆個別相談(10月～12月、2月～3月開催)

栄養や口腔に関する相談に管理栄養士と歯科衛生士が応じます。

また、月替わりで、ミニ講話や各種測定も行います。

栄養：介護予防や生活習慣病予防の栄養相談、フードモデル等の展示も行います。

口腔：お口の機能(飲み込みにくい等)や口腔ケア(歯や入れ歯の手入れ等)についての相談。

ミニ講話：薬剤師や歯科衛生士によるミニ講話や、メーカーによる栄養補助食品等の紹介を行います。

申込み **必要**。相談無料。お気軽にご相談ください。

※「食育SAT」とは、フードモデルを選ぶだけで栄養価とその食事のバランスがわかる「体験型」のシステムです。

◆健康フェア(1月開催)

管理栄養士や歯科衛生士、薬剤師による個別相談コーナー、各種測定や食育SAT(サット)システムを用いた食事診断ができる測定コーナー、栄養補助食品等の展示コーナーを設けます。

申込み **必要**。(先着30名) 参加費無料。お気軽にご参加ください。

【対象者 概ね65歳以上の方】

【会場 認知症支援・介護予防センター【総合保健福祉センター(アシスト21)】】

日程	内容		時間	申込み
10/22 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定～あなたに合った食事のアドバイスをします～	13:30～15:30	10/5～
	口腔	お口の相談～噛むことや飲み込むことに困っていませんか？～		
	ミニ講話	薬剤師による「薬と健康食品について」	14:00～14:30	
11/26 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定～あなたに合った食事のアドバイスをします～	13:30～15:30	11/4～
	口腔	お口の相談～噛むことや飲み込むことに困っていませんか？～		
	ミニ講話	歯科衛生士による「知って得するお口の話 その①」	14:00～14:30	
12/17 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定～あなたに合った食事のアドバイスをします～	13:30～15:30	12/3～
	口腔	お口の相談～噛むことや飲み込むことに困っていませんか？～		
	ミニ講話	歯科衛生士による「知って得するお口の話 その②」	14:00～14:30	
1/28 (木)	健康フェア	個別相談コーナー(栄養相談・お口の相談・お薬の相談)	13:30～15:30	1/6～
		測定コーナー(体組成測定・血流測定・骨密度測定・骨折発生リスクの計算・食事診断【食育SAT】～コンピューター診断～)		
		展示コーナー(大麦、減塩だしの素、乳酸菌飲料 等)		
2/18 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定～あなたに合った食事のアドバイスをします～	13:30～15:30	1/19～
	口腔	お口の相談～噛むことや飲み込むことに困っていませんか？～		
	ミニ講話	薬剤師による「高齢者の服薬に注意が必要なのはなぜ？」	14:00～14:30	
3/11 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定、ご家庭のみそ汁の塩分測定 ※みそ汁チェックをご希望の方は、汁を大さじ1杯程度お持ちください。	13:30～15:30	2/17～
	口腔	お口の相談～噛むことや飲み込むことに困っていませんか？～		
	ミニ講話	「旬の食材で無理なく美味しく減塩する工夫」	14:00～14:30	

※内容については、変更の場合がありますので、ご了承下さい。

◆食に関する講演会も実施しています。講演会の日程等は裏面をご覧ください。



◆食に関する講演会（10月～2月開催）



月1回、管理栄養士や言語聴覚士、理学療法士による健康に役立つ情報等を提供します。



申込み 必要。（先着30名程度） 参加費無料。お気軽にご参加ください。

（ 対象者 概ね65歳以上の方
会 場 認知症支援・介護予防センター【総合保健福祉センター（アシスト21）】 ）

日 程	内 容	講 師	申込み
10/8 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 気が付いたら低栄養？ ② のぼそよ健康寿命～お口元気でフレイル予防～	①管理栄養士 ②歯科衛生士	9/18～
11/12 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 「風邪をひかない！風邪に負けない！食事の工夫」 ② 食事のバランスと健康食品の正しい利用法	①管理栄養士 ②管理栄養士	10/19～
12/10 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 誤嚥性肺炎を予防できる体操～飲み込みチェックも行います～ ② 脳活その①「脳栄養とは～良い脳をつくる栄養素～」	①言語聴覚士 ②管理栄養士	11/18～
1/14 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 心も身体も健康づくり ② 脳活その②「脳を活性化する工夫と効果的な食べ物」	①理学療法士 ②管理栄養士	12/17～
2/25 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 快腸生活はじめよう！～腸！耳寄りな食事の話～	①管理栄養士	2/3～

※内容については、変更の場合がありますので、ご了承下さい。

◆食に関する個別相談も実施しています。※個別相談の日程等は裏面をご覧ください。

申込み方法 お電話又は、下記の申込書に必要事項をご記入の上、申込み下さい。（FAX可）
但し、定員になり次第、締め切らせていただきます。
※申込み後、参加可能な場合は、連絡致しませんので、直接会場へお越し下さい。

申込み・お問い合わせ先

北九州市 認知症支援・介護予防センター 担当：小畑・森・福田
TEL：522-8765 FAX：522-8773
住所：北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号 総合保健福祉センター（アシスト21）5階

-----切り取り-----
栄養ラボ参加申込書 (1枚で2名様まで申込みいただけます)

参加希望日		参加希望日	
氏名(フリガナ)	()	氏名(フリガナ)	()
電話番号		電話番号	