

令和3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。

【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）】】

◆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、管理栄養士によるミニ講話を行います。

（※個別相談をうけられる方で、健康診断の結果をお持ちの方は、ご持参ください）

申込み 必要（※下記各々の申込開始日より受付開始）

※「食育SAT」とは、フードモデル（食品サンプル）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（11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。

（※個別相談をうけられる方で、お薬手帳や健康診断の結果をお持ちの方は、ご持参ください）

申込み 必要（※下記の申込開始日より受付開始）

日程	内容		時間	申込開始日
10/28 (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	10/4～ 先着20名程度
	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『高齢者の服薬に注意が必要なのはなぜ？』	14:00～14:30	
11/25 (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	11/4～ 先着30名程度
		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）		
12/23 (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～ 先着20名程度
	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『知って得するお口の話 その1』	14:00～14:30	
1/27 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定・食事診断【食育SAT】	13:30～15:30	1/4～ 先着20名程度
	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『知って得するお口の話 その2』	14:00～14:30	
2/24 (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	2/3～ 先着20名程度
	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『知って得するお薬の話』	14:00～14:30	
3/17 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定・食事診断【食育SAT】	13:30～15:30	2/17～ 先着20名程度
	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	菓子パンやお菓子に含まれる砂糖とカロリーの紹介	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。

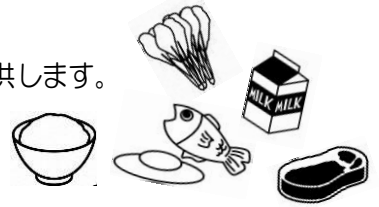
◆食に関する講演会も実施しています。

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、理学療法士等による健康に役立つ情報等を提供します。



◆薬剤師、管理栄養士による個別相談の併設（1月開催）

講演会にあわせて、薬剤師や管理栄養士による個別相談を実施します。

お薬の相談は、お薬に対する疑問や、困っていること、健康食品やサプリメントなどに関する相談、在宅訪問、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師についての説明などを行います。お気軽にどうぞ。

（※お薬手帳や健康診断の結果をお持ちの方は、ご持参ください）

申込み 必要（※下記各々の申込開始日より受付開始）

日程	内容	講師	申込開始日
10/14 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 「認知症予防」は歯（口腔）と栄養（食事）と運動（身体活動）から ① 『美味しく食べる』は脳トシだ！ ② 脳の“栄養失調”にご用心 ③ 動いて笑って脳イキイキ！	①歯科衛生士 ②管理栄養士 ③健康運動指導士	9/17～ 先着30名程度
11/11 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 心も身体も健康づくり ② 冬の筋肉アップ健康術！ 若さを保つ秘訣	①理学療法士 ②管理栄養士	10/18～ 先着30名程度
12/9 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ① 人生の最期まで「しゃべろう！」「食べよう！」「笑おう！」 ② 噛む力が弱っている時の調理の工夫と栄養	①言語聴覚士 ②管理栄養士	11/17～ 先着30名程度
1/13 (木)	【講演会】13時30分～14時30分 ① 「花粉症対策は食事から」	①管理栄養士	12/17～ 先着30名程度
	【個別相談】14時30分～15時30分 ・薬剤師によるお薬の相談と骨折発生リスクの計算 ・管理栄養士による栄養相談		
2/17 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①（試食会）災害時の備えは万全ですか？ ～家にある食材（乾物・缶詰）で防災ご飯～	①管理栄養士	1/17～ 先着30名程度

◆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。

申込みについて

- ・参加費は無料。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・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	