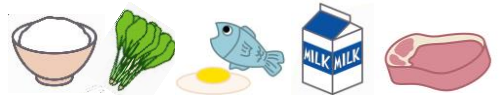


平成30年度栄養ラボのご案内



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。

◆食に関する講演会（10月～2月の予定）

毎月1回月替わりのテーマで、管理栄養士や歯科医師、言語聴覚士による健康に役立つ食生活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（11月・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ています。

お薬の相談コーナーでは、お薬に対する疑問、困っていること、健康食品やサプリメントなどの健康に関する相談や、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っています。お気軽にどうぞ。（※お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。）

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）5階】

日程	内容	講師	申込み
10/11 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①「歯周病と全身疾患」 ②「歯周病予防に効果的な食べ物」	①歯科医師 ②管理栄養士	要申込み 先着50名程度
11/8 (木)	【講演会】13時30分～14時30分 ①「糖尿病予防と治療の食生活」～血糖値を上げない健康ごはん～	①管理栄養士	要申込み 先着50名程度
	【個別相談】14時00分～15時30分 ・薬剤師によるお薬の相談と肺年齢測定、骨折発生リスクの計算 ・管理栄養士による栄養相談		申込み不要 相談無料
12/13 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①「最期までお口から食べるために」～誤嚥を予防するリハビリ～ ②「ムセない食事」～誤嚥性肺炎予防の嚥下食～	①言語聴覚士 ②管理栄養士	要申込み 先着50名程度
1/10 (木)	【講演会】13時30分～14時30分 ①「腎臓病の予防と治療の食生活」～おいしく食べる腎臓食のコツ～	①管理栄養士	要申込み 先着50名程度
	【個別相談】14時00分～15時30分 ・薬剤師によるお薬の相談と肺年齢測定、骨折発生リスクの計算 ・管理栄養士による栄養相談		申込み不要 相談無料
2/14 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①「脳卒中予防の食生活」～おいしく食べて減塩生活～ 知って得する技あり調理の試食会 <u>※会場がアシスト5階から3階（ADL室）へ変更になります。</u>	①管理栄養士	要申込み 先着35名程度

申込み ※9/1より受付開始 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、

お申し込み下さい。（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。

※申込み先は裏面をご覧ください。

◆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（個別相談は予約不要）

-----切り取り-----
栄養ラボ「食に関する講演会」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		氏名	
電話番号		電話番号	

◆個別相談（10月～3月の予定）

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等を行っています。

栄養：食生活チェックによる介護予防や生活習慣病予防のための個別相談を行います。

フードモデルや栄養補助食品等の展示や紹介もあります。

口腔：お口の機能（飲み込みにくい、口が渴いている等）や口腔ケア（歯磨きや入れ歯の手入れ等）についての相談に応じ、アドバイスをいたします。

ミニ講話：管理栄養士や歯科衛生士による、テーマに応じたミニ講話やレシピ紹介、

メーカーによる栄養補助食品等の紹介や試食を行います。

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）5階】

申込み 不要。相談無料。お気軽にご相談ください。

日程	内 容		時 間
10/25 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定、コンピュータによる栄養診断	13:30~15:30
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
	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」	14:00~14:15
11/22 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
	ミニ講話	「カロリーや塩分を調整した冷凍おかずの利用法」試食会	14:00~14:30
12/20 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定、 食育 SAT システムを用いた食事診断 ～フードモデルを選んでのせてサッと（SAT）わかる～	13:30~15:30
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
1/24 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
	ミニ講話	「市販介護食の活用法」試食会・サンプル提供（数に限りあり）	14:00~14:30
2/28 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定、コンピュータによる栄養診断	13:30~15:30
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
	ミニ講話	「腸内環境を改善する乳酸菌シロタ株とビフィズス菌 BY 株について」 血管年齢測定・試飲・サンプル提供（数に限りあり）	14:00~14:15
3/14 (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
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック	
	ミニ講話	管理栄養士による「塩分味覚テストとご家庭のみそ汁の塩分測定」	14:00~14:30

◆イベント内容については、変更の場合がありますので、ご了承下さい。

申込み問い合わせ

北九州市 認知症支援・介護予防センター 担当：西・森・天野

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