

## ◆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