

# 2019 年度栄養ラボのご案内(10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：管理栄養士や薬剤師によるミニ講話や、メーカーによる栄養補助食品等の紹介や試食を行います。

**申込み 不要。** 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50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

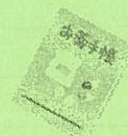
会場 認知症支援・介護予防センター【総合保健福祉センター(アシスト21)5階】

日程	内容		時間
10/24 (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	薬剤師による「知っておきたい薬の話~たくさん薬を飲むといけないの?ポリファーマシーって何?」	
11/28 (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	「腸とウンチのお話」	
12/19 (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」	
1/23 (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) 測定コーナー(体組成測定・血流測定・口臭チェック・肺年齢測定 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、減塩カレー、減塩だしの素、乳酸菌飲料 等)	13:30~15:30
2/27 (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	歯科衛生士による「知って得するお口の話 その①」	
3/12 (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	歯科衛生士による「知って得するお口の話 その②」	

※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。

◆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(講演会は申込み必要)



◆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。



◆薬剤師、管理栄養士による個別相談の併設（11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
10/10 (木)	<b>【講演会】13時30分～15時00分</b> ① 気がついたら低栄養！「まんべんなく栄養をとる工夫」 ② 「食べる楽しみを支える～管理栄養士からの提案～」	①管理栄養士 ②管理栄養士	要申込み 先着50名程度
11/14 (木)	<b>【講演会】13時30分～14時30分</b> ① 「血糖値を上げない健康食材で糖尿病対策」	①管理栄養士	要申込み 先着50名程度
	<b>【個別相談】14時30分～15時30分</b> ・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
12/12 (木)	<b>【講演会】13時30分～15時00分</b> ① 「専門士が飲み込む力をチェックします!! ～認知症によるコミュニケーション力低下のお話を添えて～」 ② 「介護に役立つ嚥下食」「認知症」	①言語聴覚士 ②管理栄養士	要申込み 先着50名程度
1/9 (木)	<b>【講演会】13時30分～15時00分</b> ① 「血管の健康管理～毎日の食事で血管メンテナンス！」 ② (仮)「心も身体も健康づくり」	①管理栄養士 ②理学療法士	要申込み 先着50名程度
2/13 (木)	<b>【講演会】13時30分～15時00分</b> ① 「アンチエイジングに効果的な食べ物 ～老けない体で生活習慣病を予防しよう～」 ※会場がアシスト5階から3階（ADL室）へ変更になります。	①管理栄養士	要申込み 先着35名程度

**申込み** ※9/18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、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。

◆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（個別相談は申込み不要）

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：西・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

栄養ラボ「食に関する講演会」参加申込書 切り取り (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	