

「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	相生市 子育て元気課
取組の名称	あいおいフレイル予防講座
取組内容	<p>目的：健康寿命の延伸を図るため、地域における高齢者の通いの場を中心とした介護 予防・フレイル対策（運動、口腔、栄養等）や生活習慣病の疾病予防・重症化予防 を一体的に実施することを目的とする。</p> <p>対象者：いきいき百歳体操、地域のサロン参加者</p> <p>場 所：各地域のふれあいサロン、いきいき百歳体操実施場所</p> <p>日 時：通年、1か所約30分 6月・・・9か所</p> <p>スタッフ：栄養士、歯科衛生士（別日、各30分）</p> <p>内 容：低栄養、口腔機能低下予防などのフレイル予防に関する講話や指導 年間30か所で実施（3年間で90か所実施予定）</p> <p>【講話内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○栄養士：1日に必要な栄養素や食事を分かりやすく説明。 現在の自分の食事をチェック表を使って確認。 クイズなども取り入れながら、楽しく指導 ○歯科衛生士：入れ歯が合わない、飲み込みづらい等で食事がしっかり食べられないなど、オーラルフレイル（口腔機能低下による虚弱）予防について話。 自分の口の状態をチェック表を使って確認。 家で手軽にできる、お口の体操などを実施。