

食生活を通して守る家族の健康 ～栄養と食事に関する援助の視点から～

食べることは生きる源です。私たちは自分や家族の健康・美容のために、栄養を考えたり、おいしく食べる方法を工夫しながら生活しています。しかし、食に関する情報があふれている日常の中で、体によいといわれている栄養素の作用や食べるための身体機能についてじっくりと考える機会は意外と少ないかもしれません。本講座では、栄養学的視点および食べることに関する身体機能や援助方法についてお話します。食生活を通して自分や家族の健康を守るために役立つ知識・技術を一緒に学んでみませんか。

日時 11月2日・9日・16日(水) 18:15～19:45

会場 カレッジプラザ(秋田市中通2丁目1-51)

受講料 1,500円

※受講料は事前振込みとなります。

※欠席による返金・割引等はありません。

定員 30名(要申込)

申込締切日 10月17日(月)



第1回 自分の嚥下機能(飲み込み)を理解して、安全で楽しい食事を考えよう!
11月2日(水) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻作業療法学専攻

助教 津軽谷 恵

第2回 コラーゲンとは?どのような作用があるの?
11月9日(水) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻基礎看護学講座

准教授 山口 典子

第3回 おいしく食べるための口腔ケア
11月16日(水) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻地域生活支援看護学講座

講師 永田 美奈加

食生活を通して守る家族の健康

～栄養と食事に関する援助の視点から～

〔講座日程〕

	日 時	講義題	講義概要
第1回	11月2日(水) 18:15～19:45	自分の嚥下機能(飲み込み)を理解して、安全で楽しい食事を考えよう! 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻作業療法学講座 助教 津軽谷 恵	安全で楽しく食事をするために、嚥下機能(飲み込み)について知っていただき、姿勢、環境の観点を含めて一緒に考えていきます。そして、もし、嚥下機能の障害を負った場合、どのようなリハビリを行うのか、また食事介助の方法についても紹介します。
第2回	11月9日(水) 18:15～19:45	コラーゲンとは? どのような作用があるの? 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻基礎看護学講座 准教授 山口 典子	近年、食品に添加される食べるコラーゲン、飲むコラーゲン、またコラーゲン入りの化粧品、美容のためにコラーゲンを注入するなどしばしば“コラーゲン”という言葉を目にします。コラーゲンの実態とどのような作用があるのかをお話します。
第3回	11月16日(水) 18:15～19:55 (19:45～19:55証書授与)	おいしく食べるための口腔ケア 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻地域生活支援看護学講座 講師 永田 美奈加	いつまでもおいしく食べるためには、口腔内の健康を保つことが重要です。口腔ケアは、口腔内の清潔保持、疾病予防だけでなく、食べるための機能を高めたり、会話を楽しむことにもつながります。口腔ケアの効果や日頃から自分でできるケアについてお話します。

〔会場案内図〕



※お車で越しの方は、明徳館ビル内立体駐車場をご利用ください。公開講座開催時は無料で利用することができます。ただし、高さ1.5メートルを超える車は利用できませんので御了承ください。その場合は、恐れ入りますが周辺有料駐車場をご利用くださるようお願いいたします。(駐車料は自己負担となります。)