

# めざせ、燃えるからだ メタボリックをやっつける

## ～認知症予防のための食事と運動～

ナイスガイ、ナイスレディの皆様、「健康なカラダとはどんな身体ですか?」と問いかけられた時、皆様はどのようにお答えになるのでしょうか? 私たちは「身体がハツラツと前向きに燃えている状態が健康なカラダである」と考えています。それを作る基本は「食事」「運動」「休養」です。健康な方がいつまでも健康であるために、生活の中で自然にできる「健康に美味しく食べて」「無理のない運動を行い」「質の高い休養をできるだけ取り入れて」、皆様が「燃えるからだ」を作るための第一歩を、ぜひ私たちにお手伝いさせてください。今年度は、今話題となっている高血圧を防止する食事、よく噛むことで食欲を抑えて生活習慣病を予防する食事、3型糖尿病といわれるアルツハイマー型の認知症の原因となる食後の高血糖を予防する食事、誤嚥性肺炎を防止する生活習慣などに着目してお話いたします。試食会を行ってお食事について体験していただき、日々の生活に取り入れていただきたいと思っております。ふるってご参加ください。

- 募集定員/50名
- 対象/名古屋市瑞穂区在住の40歳以上の方
- 参加費/1,000円(初回に徴収します)
- 会場/名古屋女子大学 東館2階205号室(裏面参照)  
〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
- 講師/名古屋女子大学 健康科学部 健康栄養学科  
教授 片山直美  
メールアドレス:naomik@nagoya-wu.ac.jp  
(博士(医学)、管理栄養士、健康運動指導士)

### 講師プロフィール

現在、名古屋女子大学にて「給食経営管理論」「フードマーケティング論」「臨床栄養学実習」を担当。

- 申し込み期間/  
**2019年8月13日(火)～9月13日(金) 先着順**
- 申し込み方法/電話にて下記の問い合わせ先へお申し込みください
- 受講のご連絡/2019年9月下旬に受講者あてに文書を発送いたします
- 問い合わせ先/名古屋市保健所瑞穂保健センター 保健予防課  
〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-45-2  
**TEL.052-837-3264**

### ※個人情報の取り扱いについて

お申し込みのためにいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。



## ■プログラム

### 1 オリエンテーション、味覚・嗅覚(講義と測定)

10月3日[木] 13:00～15:00

年齢と共に衰えることがわかってきている味覚・嗅覚を簡単検査キットを用いて検査してみましょう。味覚や嗅覚が衰えると食欲が落ちてきて、低栄養になる危険性があります。また、高血糖を防ぐための食事の工夫についてお話いたします。日々の生活にすぐ役立つ内容です。さっそく実践してみてください。

### 2 咀嚼嚥下・胃食道逆流(ガード)・誤嚥性肺炎(講義)

10月17日[木] 13:00～15:00

しっかり噛んで飲み込めることは重要です。しかし年齢と共に筋肉もゆるみが出てきます。また、口腔内も同様です。寝ている間に口腔内の雑菌が繁殖して、唾液と共に知らず知らずのうちに肺へ入り込んでしまうと、肺の中で雑菌が繁殖し、熱が出て肺炎となる危険性があります。胃食道逆流も同様、寝ている間に肺炎になる可能性があります。一緒に予防策について学びましょう。

### 3 睡眠時無呼吸と高血圧(講義)

11月14日[木] 13:00～15:00

皆さんは十分に睡眠がとれていますか?現代は、日々ストレスや時間に追われ忙しく過ごすうち、生活のリズムが崩れ、睡眠が十分にとれず、慢性的な睡眠不足に陥る人が多くなっています。睡眠の質を上げるための工夫について一緒に学びましょう。また、血圧が高い事は万病の元です。血圧をできる限り正常範囲に保つための工夫についても学びましょう。

### 4 認知症予防の食事と運動(講義と実技)

11月21日[木] 13:00～15:00

認知症は食生活と関連し、特にアルツハイマー型の認知症は3型糖尿病といわれるようになりました。効果的な食生活と運動を組み合わせ、認知症予防を行いましょう。そのためには食事と運動について一緒に学び、日々の生活で実践・継続することが大切です。毎日続けることができる簡単で分かりやすい運動と、日々の食生活に取り入れると良い食材・調理方法について一緒に学びましょう。

### 5 高血圧予防食と認知症予防食(試食)

12月5日[木] 12:00～14:00

実際に学んだ内容を食事として試食していただきます。高血圧予防はまず減塩からです。「だし」や「発酵食品」を利用して、減塩しても美味しく食べて健康になれる食事の味を評価していただきます。また認知症予防には食後の血糖値が上がりにくい低GI食が必要です。組み合わせや調理方法の工夫で美味しく継続できる食事について学びましょう。

### 6 チェアエクササイズとまとめ(講義と実技)

12月19日[木] 13:00～15:00

家庭でもできる運動と一緒に学びましょう。テレビを見ながらでもできる運動、雨の日でもできる運動、日々の家事の合間にできる運動と一緒に体験しましょう。新たに道具を購入することなく、家庭にあるタオルやボール(ゴルフボールやテニスボールなど)を利用して、椅子に座っていても、ベットに横になっていてもできる運動をお教えます。

②⑥回の終了30分前から、瑞穂区内で健康づくり活動をしている「健康ささえ隊」を紹介し、「みずほ体操」を参加者みんなで行います。楽しく身体を動かして「燃えるからだづくり」を目指しましょう。

