



# 幸麗者(高齡者)サロン

こうれいしや



## ～健康寿命延伸のための学び～

麗しく、幸せな人生を送るためには「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」ガンジーの言葉の様に毎日を一生懸命に生きて、日々新しいことを学んでゆくことが大切です。健康寿命延伸のために、味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進、食後の高血糖防止、健腸長寿、認知症予防、災害時の栄養補給、フレイル予防について一緒に学びましょう。

- 募集定員/50名
- 対象/40歳以上及び名古屋市内在住の皆様
- 参加費/1,000円=300円(スポーツ保険)+700円(災害食材料用)
- 会場/名古屋女子大学 東館2階205実習食堂  
〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
- 講師/名古屋女子大学大学院 研究科長  
名古屋女子大学 健康科学部健康栄養学科 教授 片山直美  
<博士(医学)、管理栄養士、健康運動指導士>  
メールアドレス:naomik@nagoya-wu.ac.jp

### 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/  
**2024年8月9日(金)～9月9日(月) 必着**

- 申し込み方法  
はがき、またはインターネットによりお申し込みください。  
・複数の講座にお申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみの有効です。

#### ①はがきによる申し込み

必要事項(下記参照)をご記入の上お申し込みください。(1通につき1講座)

<p>郵便はがき 4660 8508</p> <p>名古屋市 中区三の丸三丁目1-1</p> <p>名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ担当 行</p> <p>(表)</p>	<p>(1)講座名</p> <p>(2)氏名(ふりがな)</p> <p>(3)生年月日</p> <p>(4)〒 住所</p> <p>(5)電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p> <p>(6)メールアドレス (お持ちの方)</p> <p>(裏)</p>
--	---

※1通につき2名までお申し込みいただけます。その場合は、代表者の方及び2名の方のご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2名の方それぞれについて(2)～(6)までご記入ください。

#### ②インターネットによる申し込み

下記URLより名古屋市の電子申請サービスにアクセス(「名古屋市電子申請」で検索してください。)をして、トップページの「キーワードで手続きを探す」欄に、「なごや健康カレッジ」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



★申し込みが定員を超えた場合は、抽選を行います。(初めの方優先)申し込みの結果は、郵便またはメールにて申し込み締め切り日から10日～2週間でお知らせします。定員に達しなかった場合は、申し込み締め切り日の翌日以降、先着順に電話で受け付けます。空き状況を健康増進課(TEL 052-263-3126)までお問い合わせください。★教材費等実費は、講座初回時にお支払いください。★教材費等実費をお支払い後は、講座を欠席された場合でもお返しできません。★申し込みのためにお知らせいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座のご案内等に使用することがあります。★大学から名古屋市への報告書作成のために、講座中の様子を撮影する場合がございます。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

## ■プログラム

### 1 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進について 10月10日[木] 13:00～14:30



簡易な味覚・嗅覚・咀嚼力の検査を行いその結果から各自の現状を把握して、味覚・嗅覚・咀嚼力の健康に対する重要性を学びましょう。

### 2 食後の高血糖防止について 10月17日[木] 13:00～14:30



食後の高血糖は3型糖尿病といわれるアルツハイマー型認知症の発症率を高め、その他さまざまな生活習慣病と関連していることを学びましょう。

### 3 健腸長寿について 11月7日[木] 13:00～14:30



腸には免疫にかかわる細胞の6割以上が存在し、体内最大の免疫器官といわれています。腸を整えて免疫力アップを心掛けるために学びましょう。

### 4 認知症予防について 11月21日[木] 13:00～14:30



認知症を予防するためには、食事・運動・休養が大切です。おいしく食べて健康になるために必要な食材料、調理方法、運動や良い眠りについて一緒に学びましょう。

### 5 災害時の栄養補給について 12月5日[木] 13:00～14:30

たとえ災害に遭遇しても、いつもと同じように健康を維持するためには備えが必要です。災害時にも安心して食べることができる食材料の組み合わせについて学びましょう。

### 6 フレイル予防について 12月12日[木] 13:00～14:30



筋肉が衰えて、動きが鈍くなり、何となく弱々しい姿では健康寿命を延ばすことができません。程よい負荷のウォーキングを加えて日々の活動量を増やすことを学びましょう。