

令和3年度地域包括ケア区民のつどい（開催結果）

地域の皆様に「在宅医療とはどういったものか」を知っていただき、「安心して地域で・自宅で最期を迎えるために、どのように医療や介護のサービスを使えば良いのか」を考えるきっかけとしていただくため、平成26年度より名東区医師会・名東区役所・名東区地域包括ケア推進会議の共催で、講演会を開催しています。

8回目となる今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から人数を制限しての開催となりましたが、管理栄養士の熊谷琴美先生を講師に迎え「『人生100年時代』毎日の食事でフレイル対策・介護予防」と題し、健康に長生きするために必要な栄養素の話や普段の食事への手軽な取り入れ方などをお話いただきました。



地域包括ケア区民のつどい

人生100年時代

令和3年 **10/14(木)**

時間 14時00分～15時30分（開場13時00分）

会場 名東文化小劇場 ホール（定員150名）

名東区上社1-802 上社ターミナルビル3階

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

参加無料
事前申込制
指定席

手話通訳
要約筆記
あり

毎日の食事でフレイル対策・介護予防

※加齢によって、気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手前の状態のこと。

講師



熊谷 琴美 氏

管理栄養士。みうら内科クリニック非常勤や至学館大学非常勤講師、日本在宅栄養管理学会理事等を務める傍ら、栄養の観点からの在宅ケア等に関する講演や執筆活動にも精力的に取り組む。

1996年 東海女子短期大学食物栄養専攻卒業
2011年 岡山大学大学院人間関係学心理学専攻卒業
2017年 大阪市立大学大学院生活科学研究科 食・健康科学コース 栄養医科学講 前期博士課程修了（生活科学修士）
2019年 名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科後期博士課程在学中
2020年 至学館大学栄養科学科 非常勤講師

▶ 申込方法

▶ 受付期間

▶ 申込・問合せ先

参加者全員の住所・氏名・連絡先及び“区民のつどい”への参加申込である旨を、電話・FAX・Eメールにてお伝えください。後日、受付票をお送りいたします。
※手話通訳または要約筆記が必要な方はお申し込み時にお知らせください。

令和3年9月6日（月）～10月6日（水）【必着】
※定員に達し次第、受け付けを締め切ります。

名東区役所 福祉部 福祉課 高齢福祉係
TEL 052-778-3009 FAX 052-774-2781
E-Mail a7783097@meito.city.nagoya.lg.jp

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください

- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感等の自覚症状がある方は、ご参加をお控えください。
- ・入場時の検温や手指消毒、マスク着用等による咳エチケット等にご協力ください。
- ・受付時の密集を避けるため、お送りする受付票に記載の受付時間内に合うようにご来場ください。
- ・感染症の状況により、定員枠の変更や講演会の中止等する場合がありますので、ご了承ください。

【主 催】名東区医師会／名東区役所／名東区地域包括ケア推進会議

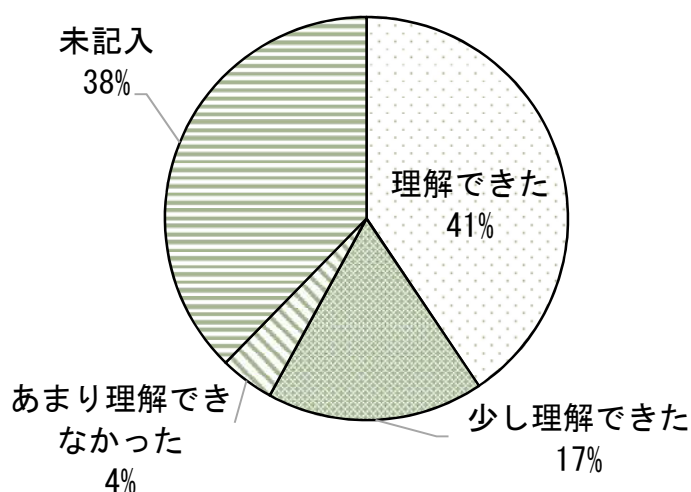
チラシ



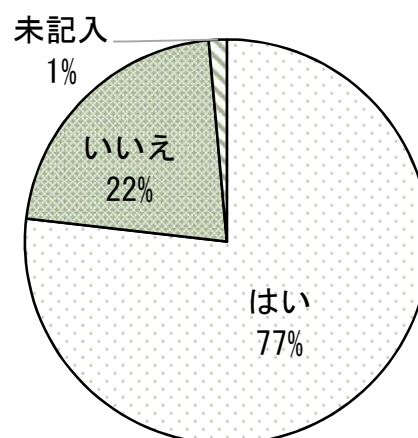
講演会の様子

◆アンケート結果抜粋（有効回答者数 69 名）

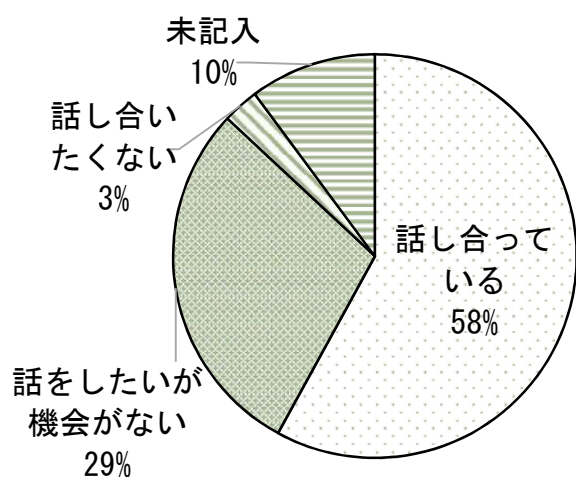
●本日の内容について



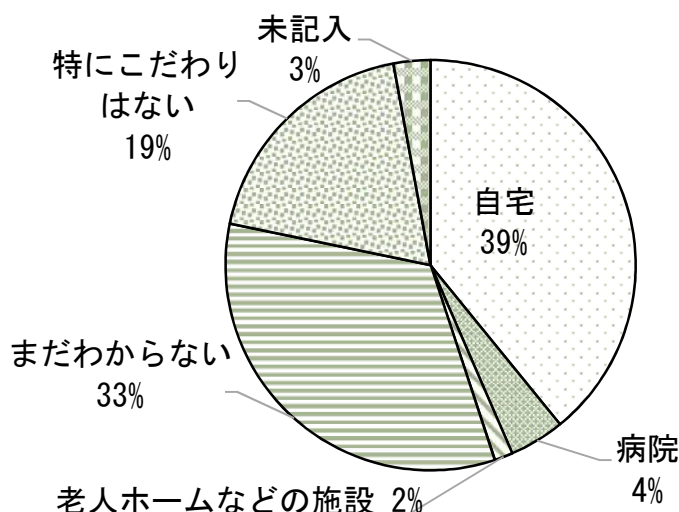
●かかりつけ医がいますか



●ご家族・ご親戚・ご友人・ご近所と
自分の老後について話し合っていますか



●人生の最期の時をどこで過ごしたいですか



●感想（抜粋）

- ・具体的な調理法も紹介があり活用できそうです。ありがとうございました。高齢者にかかわらず若者にもかつお節おすすめします。
- ・実践的な食事のお話を伺うことができたので自身でとり入れたり紹介していきたいと思っています。
- ・冷凍食品の野菜の活用参考になりました。生野菜を使い切れずいたので、これからは冷凍食品使ってみます。
- ・85才の母の食がだんだん細くなっているもので、本日おしえていただいた、かん詰め、冷凍食品、削りかつお節の活用をしてみたいと思いました。減塩に役立つ薬味は勉強になりました。