

美波町食生活改善推進協議会の活動をお知らせします

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに活動しているボランティアグループです



私たちは、年4回の中央研修で体のことや食のことを学習しています。

6月15日に学習した内容は次のとおりです。

- ・ロコモ予防でいきいき老後（徳島大学の学生さんが健康教育をしてくれました）
ロコモチェックとロコトレ（軽い筋トレ）をしました。
- ・高齢者と食について

①ロコモ予防のために筋肉を維持するための食生活

毎食たんぱく質（牛乳・卵・魚類・肉類・大豆製品）のものを取り入れる。

②認知症予防のために生活習慣病を防ぐための食生活

野菜を1日に350g摂ろう（特に緑黄色野菜を毎食取り入れる）

※ロコモとは…ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）のことで、骨・関節・筋肉などの運動器の問題から「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態をいいます。

※ロコトレとは…ロコモティブシンドロームを予防するための簡単な運動のことです。

中央研修で学習してきたことを、地域に帰って伝達講習を行っています。

今回は、ロコモチェック・ロコトレ・高齢者と食について伝達し、調理実習を行いました。

