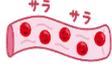


# 出張けんこう教室 講話 メニュー



YAMATO-YA

No	メニュー名	内容
1	フレイル(運動編) 	健康な状態と要介護状態の間の段階をフレイルと言います。フレイルや予防対策の説明を行います。
2	フレイル(栄養編) 	
3	フレイル(口腔編) 	歯や舌・口周りの筋肉などの衰え(オーラルフレイル)はどのように起きるのか、また、予防するための体操を一緒に実践します。
4	動脈硬化 	動脈硬化はどのようなものか、動脈硬化を引き起こす要因と予防方法と食事についてご説明します。
5	骨粗鬆症 	実際に骨量測定を行い、ご自身の結果と見比べながら、骨粗鬆症になる要因や、骨を強く保つための方法(食事・運動)をご説明します。
6	認知症・コグニサイズ <small>(※1)</small> 	認知症の症状にはどのようなものがあるのか、予防方法の一つとして「認知」と「運動」を組み合わせたコグニサイズや食事についてご紹介します。
7	メタボリックシンドローム 	メタボリックシンドロームの要因、食事や運動など肥満の予防・改善方法についてご説明します。
8	熱中症 	熱中症はなぜ起きるのか、要因とメカニズム、予防方法や熱中症になった場合の応急処置の方法についてご説明します。
9	インフルエンザ 	インフルエンザの感染対策方法や、インフルエンザになった場合の対処法などご説明します。

(※1) コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) と言います。管理栄養士の派遣となった場合、コグニサイズの紹介は実施できません。

【問い合わせ】 大和市役所 健康づくり推進課 地域保健活動係  
 電話 046-260-5663 FAX 046-260-1156



令和3年6月現在