



千田 茉登佳 講演会

プロフィール

現職 秋田栄養短期大学栄養学科 准教授
管理栄養士

履歴 郡山女子大学家政学部卒業
神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学研究科修士課程修了(栄養学)
JA秋田厚生連平鹿総合病院

「加齢に伴う、フレイルを予防する食事のポイント」

開講日時▶6月21日(土) 午後1時00分～2時30分 (開場 午後12時30分)
会 場▶ノースアジア大学 経済学部棟3階 302教場

講演内容

フレイルは、「Frailty (フレイルティ)」という英語が語源の「虚弱」や「老衰」、「脆弱」を意味する言葉です。加齢に伴い、筋力や認知機能、社会性など心身の活力が老い衰えた状態を指します。フレイルの状態が続くと介護状態へ進むリスクを高めるため、フレイルの状態を予防することやフレイルから健康な状態へ戻ることがとても大切です。予防の柱は、「食事」「運動」「社会参加」の3つと言われています。これら3つの柱は、相互に影響し合っておりバランスよく取り組むことが理想です。特に「食事」は1日3回とり、望ましい量や質をきちんと摂取することがフレイル予防となります。

本講座ではフレイルについての解説とフレイル予防のための食事のポイントをお伝えします。毎日の食事が健康増進や介護予防等に繋がるよう、ぜひ本講座をお役立てください。