

NMC 2 月例会報告書(2020)

脳を喜ばせてあげて
ね。by 田村

- 開催日時 2月17日(月) 18:30~20:00
- 開催場所 阿佐ヶ谷地域区民センター
- 講師 田村 須美子 氏 (管理栄養士・健康運動指導士)
- 参加者 会員 18名 非会員 1名
- テーマ

フレイル予防のための実践的な食事と運動の知恵

(要介護になる前の虚弱な状態(フレイル)を未然に防ぎ、または回復するための食事と運動について 明日からでもできる実践的な方法)

参加者の皆様(敬称略) 小川(啓)、細越、石村、江尻、高田
小池、高橋、吉田、小高、宮崎、森、内田、堀越、正野、金子、
小川(俊)、鶴見、矢口、非会員様1名



今回の例会は、最近良く耳にする事が増えた「フレイル」というテーマについて元神奈川県職員として長年現場で栄養学の指導をされ、現在もご活躍の田村先生にご講演頂きました。管理栄養士として4●年一筋という元気の良い自己紹介から始まり、今日のテーマで何を学ぶのか? 分かりやすい説明から始まった講演は、「栄養学での動物と植物」から「人間の生きる力」「賢い食べ方」「中古品の身体を大事に使うには?」「人間が栄養素を取り込む仕組み」と専門的な内容に進みます。これまでの仕事の経験やご自身の介護の経験などを踏まえ、とても具体的、実践的に話をさせて頂き、先生の熱演に大笑いしている間に「田村ワールド」に引き込まれて「こんな事なんだ」「やってみようか」との思いがでる、あっという間の90分でした。

話の間には、いつまでも人の世話にならないで「排便」ができるための運動なども教えて頂き頭も身体にも心地よい疲れが残りました。

BS; その後有志で行った懇親会の料理や、ビール、ワインは格別美味しく感じました。