

特別養護老人ホーム天王森の郷 在宅介護講習会

食事をきちんと摂っていても、気づかぬうちに栄養バランスが偏ってしまう「隠れ栄養不足」が増えています。特にシニア世代はフレイル予防のため、低栄養に気をつける必要があります。フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態をいいます。元気に過ごすためにも、生活習慣病予防からフレイル予防にギアをチェンジし、食生活を見直して体の中から健康を維持していきましょう。

そこで今回の介護講習会では、高齢の方に必要な栄養や食事、ちょっとした工夫で栄養充実メニューなど、普段の食事作りに役立つ情報をふんだんにお話します。是非、興味のある方はご参加下さい。

記

日時：令和7年5月31日（土）

10:00～11:00

場所：特別養護老人ホーム 天王森の郷 多目的ホール

講師：栄養課 管理栄養士 三澤 弘子

定員：30名（事前に申し込みをお願いします）

内容：高齢者にとって大事な栄養と食事とは



- 低栄養の悪循環とは？
- 必要な栄養とバランスの良い食事とは？
- 低栄養予防のためのいつもの食事にひと工夫！
- 試食会

【申し込み方法】

直接、天王森の郷まで電話でお申し込みください。

連絡先：045-804-3311（受付時間 8:30～17:30）

かわぐち・みさわ

担当：川口・三澤

*定員になり次第、受付を終了させていただきます。