

正しい栄養の知識や情報を得ませんか？

ご自身の体や栄養状態を確認してみませんか？

元気に
食べて
ますか？

高齢者の低栄養予防のイベントを開催します！

全国の医療者があなたの町に集います！

@会津

2018年 10月27日(土)

13:00~
15:00

参加無料

会津若松市文化センター文化ホール

低栄養予防イベント「元気に食べてますか？」

- ・どなたでもご参加いただけます！
- ・所要時間はお一人様10-20分です
(混雑時はこの限りではありませんので予めご了承ください)
- ・身長と体重から栄養状態がわかります
- ・最新だけど簡単な身長測定を体験してみませんか？
- ・健康に大切な筋力/筋肉量をチェックしましょう！



各種栄養剤と
「元気に食べてますか？」バッグ
無料配布(先着300名様)！

栄養や健康測定にご参加いただいた皆様にお配りします。(数やバッグの色には限りがあります)

病院や施設で栄養ケアに取り組む医療者が「元気に食べてますか？」をスローガンにいろいろなツールを駆使して皆さまの栄養状態や健康状態を評価します。お年寄りに多い低栄養の知識と栄養ケアの大切さを直接伝える交流イベントです。会津に「元気に食べてますか？」の音が響き渡る記念すべき1日です。皆さまの参加をお待ちしています！



主催：一般社団法人WAVES Japan

後援：福島県、会津若松市、会津若松医師会、福島県看護協会、福島県栄養士会
福島県理学療法士会、福島県作業療法士会、福島県言語聴覚士会、福島NSTフォーラム
福島県歯科衛生士会、福島県薬剤師会、福島県病院薬剤師会、会津薬剤師会
NPO法人福島県会津市民生活支援センター

問合先：社本 博 hshamoto@rc4.so-net.ne.jp TEL 0244-22-3181 (南相馬市立総合病院代表)

wj WAVES Japan
栄養が幸せの力になる

一般社団法人 WAVES Japan 主催
「元気に食べてますか？」@会津

参加者大募集

◆「元気に食べてますか？」活動

・市民の皆様が安心して健やかに暮らし続けるために、また若年世代には家族や自分の将来が健やかであるために、元気な時期から栄養や健康に関する情報や知識を深めてもらうために、地元だけでなく全国から集まった栄養を専門とする医療介護従事者が低栄養予防の啓蒙普及活動をおこないます。

◆「元気に食べてますか？」開催概要

- ・対象：どなたでもご参加いただけます
- ・日時：平成30年10月27日（土）
- ・時間：13：00～15：00
- ・場所：会津若松市文化センター文化ホール
*文化ホール入口までお越しください
- ・参加料：無料

◆「元気に食べてますか？」内容

- ① 健康や栄養に関するアンケート調査
- ② 身長・体重測定とBMIチェック
- ③ ゆび輪っかテスト、握力、ピンチ力、舌圧の測定
- ④ アンケートや測定結果提示と説明
- ⑤ 栄養や健康に関する簡単なアドバイスと情報提供
- ⑥ 栄養剤と「元気に食べてますか？」トートバック無料配
(先着300名様)
- ⑦ 各種栄養補助食品の商品紹介と試飲・試食

※所要時間はお一人様10-20分程度ですが、混雑時はこの限りではありませんのでご了承ください。身長は変化が少ないと思われがちですが栄養状態や骨の丈夫さとの関連で変化することがあります。そして、なんといっても栄養状態の目安は体重です。身長と体重から算出するBMI(ビーエムアイ)は栄養状態の判定に役立ちます。この他に手、指、舌など体の様々な部分の筋力や筋肉量を確認します。健康寿命を延ばすには、筋肉を蓄えることが大切です。とくに筋肉量は自分で簡単にチェックできる方法をご紹介します。文化センターで全国から集まった食や栄養を専門とする医療職との交流を通じ、栄養や健康に関する大事な情報をお持ち帰りください！