

H27年9月5日

## 「食べる喜びは元気の源」 ～知らなきゃ損する食事の話～

今回の健康教室には33名の方に参加していただきました。ありがとうございました。

今回は「食べる喜びは元気の源～知らなきゃ損する食事の話～」をテーマに当院の言語聴覚士が、食事と認知症との関わり、いつまでも元気で食事を摂るにはどうすればいいのかを、クイズや体操等を取り入れた講義を通して説明させていただきました。

食べる仕組みや嚥下障害を疑うポイント、食べにくい食材や飲み込みやすい食事等、私たちの生活において欠かせない食事についてのご理解が午後の一時に有意義な形で深めていただけたのではないかと思います。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

