

高齢者らに栄養指導

岡山学院大 初めての学外教室

倉敷

岡山学院大(倉敷市ノ上の田ノ上町内会館有城)は20日、高齢者から地元住民を対象にした初の「地域訪問栄養長寿教室」を、同市田ノ上地区の老人クラブのメンバーら60歳以上の住民32人が参加した。



骨密度測定などがあつた地域訪問栄養長寿教室

機器を使い、参加者の身長・体重や血圧、骨密度、体脂肪など体組成をチェック。食品サンプルで前日の夕食を再現し、摂取カロリーや塩分、ビタミンなどの栄養分をディスプレイ表示する「食育S A Tシステム」も実施した。

学生たちは測定結果などを基に「太り気味なので食事の量を少し減らして」「夕食にもっと果物や野菜を」などアドバイスしていた。

同市田ノ上、長瀬佑治さん(70)は「退職後、健康診断の機会がなかったので助かる。栄養指導の説明も分か

りやすい」と納得の表情。高齢者の声が聞けて「情。同学科4年高塚唯子さん(26)は「直接、参考になる」と話していた。

同大は市老人クラブ度、大学内で長寿教室を連携し、2007年から4回程要望を受け、国の補助で機器を整備して学外に出向いた。

参加者からの要望を受け、国の補助

で機器を整備して学外に出向いた。

(土井一義)

倉敷都市圏版

Kurashiki Area