

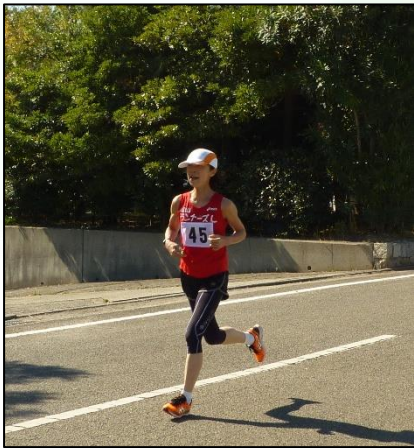
動画  
配信

# 健康寿命を延ばすための食事⑤

## ～フレイル(虚弱)を防ごう～

ちゃんとした食事を摂らないと低栄養状態になり、筋力・身体機能が低下する。そして食事量が減り、さらに低栄養状態になる・・・といったフレイルの悪循環を繰り返していると、要介護状態になる可能性が高くなります。悪循環を断ち切るための正しい食事について学んでみませんか。

配信期間	2023年 1月9日(月) ～ 1月15日(日)
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。)
実費	無料
講師	管理栄養士 <b>松本 孝子</b> 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2023年1月2日(月)まで受付



大学卒業後、食品会社商品開発部や製薬会社新薬開発部で勤務。その後、出産を機に10年間専業主婦、兼、熱心な市民ランナー。1996年の北海道マラソンで2時間50分53秒の自己ベスト記録(当時の愛媛県記録)を達成。2000年に故郷松山に帰りフリーの管理栄養士として栄養指導、保健指導に携わる。

一番の楽しみはジョギング教室のコーチとしておしゃべりしながら走ること。「食べること」と「運動」を楽しんで元気に長生きしましょう。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター(愛称: 愛ケア)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- \* 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- \* 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。