

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	介護予防教室
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>ねらい： 要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活を促します。</p> <p>日時：6月 場所：公民館等 対象者：おおむね65歳以上の高齢者 参加者数：772人 内容：中学校区単位で実施している介護予防教室（37カ所）において、6月は23回食・栄養に関する講話を実施した。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント（4回） ・「よい咀嚼（そしゃく）」から始まるフレイル予防（5回） ・タイプ別便秘解消でお腹から元気に（4回） ・楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事（2回） ・知って得するお口の知恵袋（1回） ・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（1回） ・知ろう、舌の役割始めよう 始めよう、舌のトレーニング（1回） ・誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」（1回） ・「快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～」（3回） ・物忘れが気になる方の認知症予防講座（1回）