

平成30年度「嬉野市かがやき大学」 第6回講演会

平成30年11月7日(水) 13:30~14:30
於: 嬉野市公会堂

講師 嬉野市健康づくり課 副課長 北川公子 氏
演題 「健康は食事から」



高齢者にとって健康についての大きな関心事は、病気のこと、ロコモのこと、認知症のことなど共通の話題に事欠きません。中でも、ご講話いただきました平均寿命と健康寿命や食事・運動のことについては、とても重要なことだと捉えられているようでした。

嬉野市が75歳以上の一人当たりの医療費で県下ワースト1であることには皆さん驚いておられました。昨年度がワースト2位でしたので、良い方には伸びていないようです。講師の北川さんは、「重くなってから行くより、軽いうちに病院に行くことは必要です。」と言われました。

食事について、一つずつ分かりやすくお話をいただきました。塩分の取りすぎにならないような食事について、1日7グラムまでのいうことでした。また、男性料理教室に関するお話は身近にあると思われる内容でした。奥様のご病気で2週間ほど入院された時に、料理教室の成果を生かして惣菜を買うこともなく、毎日自分で食事を作られたそうです。退院されてからは作られないそうですが、とても感心するお話でした。

最後に「365歩のマーチ」の曲に合わせた望ましい食事の歌を皆さんと一緒に歌われました。まさに曲と内容がマッチした歌でした。皆さん楽しく歌われ、今日の研修の復習にもなったようです。

昨年度末のアンケートの結果でも、希望する講話内容のトップが「健康」です。皆さんの関心が最も高い内容でしたので、メモをしながら、頷きながらお聴きのようでした。