


平成22年度大学連携リーグ連携企画講座計画書

高等教育機関名 仁愛大学

テーマ	健康長寿福井 I		
<p>このテーマでは、最初に、障害を越えて福井で輝く魅力ある女性たちから、障害のある人の生活について学びます。</p> <p>続いて、健康で快適な生活を送るために、介護予防として、転倒予防、日々の体の使い方、姿勢の影響という視点から考え、健康維持に必要な体力やその維持のための簡単な体操、介護予防のための食事・栄養管理について学びます。</p>			
申込回 ※申込の際には、この回を選択してください。 	講座名	栄養から考える健康長寿・介護予防	
	担当教員	仁愛大学 准教授 清水 瑠美子	
	概要		
第9回	<p>加齢により食べる機能、消化機能等の低下を個々に体感するものであるが、より良い食生活は栄養状態を維持し、免疫力の維持・増進、生きる意欲の高揚に繋がるものである。</p> <p>介護予防、健康長寿に必要な栄養改善プログラムについて解説し、「栄養から診る」、「自分の栄養状態を知る」、ことなど栄養管理の実際を紹介する。</p>		
日時	平成22年8月3日(火) 18:30~20:00	会場	アオッサ6F、 福井市地域交流プラザ 研修室602
定員	30名		