

8階での講話の様子

8階さざんかユニットにて
3月23日・24日・25日の
3日間、介護予防講話が行われ
ました。

講師は平間拓也介護福祉士、
山下佳代介護福祉士が行い
「健康寿命を延ばしましょう」
ということで、第4回は「体は
食べた物で出来ている」という
テーマでお話をしました。



長寿の方はバランスの良い
食事を召し上がっており、
とりわけタンパク質の摂取量
が成人の平均を上回ることが
わかっています。
特に、3日に1度は肉類を
召し上がっているといわれて
います。

参加した利用者様は、自身
の食生活を見直す良い機会に
なったと話していました。

