



おれんじカフェ番外編 開催



2026年5月21日(木) 江南南部地域包括支援センターとはじまりスタッフによる「おれんじカフェ番外編」(認知症カフェ)が開催されました。



今回は「**おいしく食べて楽しく伸ばそう健康寿命**」のテーマで老健はじまり 管理栄養士 林 梨恵がお話させていただきました。



健康寿命を左右する4つのポイント

健康寿命を延ばすために大切なことは何でしょうか?

- ・食事
- ・睡眠
- ・運動
- ・社会参加

この中でも「**食べる**」はとても重要です。

バランスの良い食事のポイント

★手ばかり栄養法★

「自分の手のひら」で1日に食べる食材の量(目標量)を決めます。

1回または1日の目安量が分かり、バランスも整えやすい簡単な栄養法です。



歯と認知症

失った歯の数が多いほど認知症のリスクが高いことが近年明らかになってきています。

◎将来の要介護リスクを低くするためには、記憶力や学習能力といった認知機能を出来るだけ長く保つことも大切ですが、お口の健康に保ち、歯の数を維持する事が重要です。

≪歯を失う2大原因≫ **歯周病 と むし歯**



○今回は健康寿命(健康に過ごせる時間)を伸ばすためのポイントや、1日もしくは1回量が分かりやすくバランスが整う食事の方法「手ばかり栄養法」などをご紹介いただきました。参加して下さったみなさんや周りの方が「おいしく・楽しく」健康寿命を伸ばせる為にお役立ていただけると幸いです。