

嬉野市第5回若返り大学

平成29年9月11日(月)

嬉野市社会文化会館(リバティ)

講師 中村 邦子 氏 (佐賀県栄養士会 管理栄養士)

演題 「高齢者の健康と食生活」



高齢者にとって大きな関心は、健康のこと、年金のこと、家族のことなど共通の話題に事欠きません。身近に起こる様々な苦勞と共にこれからの老後に一抹の不安を抱えながら生活をしている人が多いと思います。中でも、ご講話いただきました健康や食生活のことについては、近い将来必ず直面する終末に繋がる重要なことだと捉えられているようでした。

そのことについて、一つずつ分かりやすくお話をさせていただきました。高齢者の心理に沿って、実例を挙げて説明されると、皆さん頷いて聞いておられました。また、「健康長寿の秘訣として、一つめ、病気をしない。二つめ、退屈をしない。三つめ、マイペースのすすめ」というお話にも、聴衆の皆さんは納得されていたような表情でしたので、それぞれ自分の身に照らして考えておられるようでした。

残念ながら時間の都合で、十分にご講話の時間が取れなかったのですが、「今日のお話に勇気づけられました。」「今後の方向が見えてきました。」などの感想もお聞きしているところです。