

NO		まつばら ひさこ
9	講師	松原 緋紗子



経歴	職業訓練指導員として永年大阪府勤務、その後介護福祉士、栄養士 歯科衛生士、の専門学校で講師、管理栄養士として企業、官庁の健康管 理の業務遂行、その他多くの業務と各所で講演活動を行っている。
資格	管理栄養士、) 介護支援専門員、市民成年後見人 認知症キャラバンメイト
著書	「高齢者の疾患と栄養・食生活」建帛社 「料理辞典」文園社、 「学びやすい栄養・調理」金芳堂
表彰	栄養指導業務功労者（厚生労働大臣表彰）
テーマ 内容	<p>(1) <b>健康寿命をのばす体にやさしい食生活</b> 健康寿命とは介護を受けたり寝たきりなどにならず自立して生活で きる期間をいいます。それには身にやさしい食が欠かせません。 講習、実習いずれも可</p> <p>(2) <b>ことわざから学ぶ食の情報</b> 昔から先人の知恵は現在も生きています。身近な食材から体にやさ しい効用 など学びましょう。</p> <p>(3) <b>脳を活性化する食生活</b> 脳を活性化する食材について考え、バランスのとれた食習慣で大切 です。心身共に健康で過ごしましょう</p> <p>(4) <b>生活習慣病予防の食生活</b> 糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗しょう症などの成人病を予防す るために日常の食生活の中で実行できることを学びましょう</p> <p>(5) <b>安全な食品選びについて</b> 食品添加物、遺伝子組み換え食品について、表示の意味など学び、そ の選び方を考えましょう</p> <p>(6) <b>認知症を予防するための生活習慣</b> 認知症の原因と予防法を指体操やゲーム、トランプなどを使って実 技と講習を行います。</p> <p>(7) <b>後見制度を分かりやすくお話しします</b> 増え続ける認知症も、もう他人事ではありません。元気うちにそ れに備えて学び対応しておきましょう。</p>