

## 2021年度 出張健康講座のご報告

日時：2021年8月4日(水) 14時40分～15時00分

場所：サンコービル3階大会議室

内容：「塩分摂取量から、自分の減塩スタイルを見つけよう！」

講師：管理栄養士 高野 明香里

協力スタッフ：看護師 植地、クラーク 諏訪間、総務課

みなさまこんにちは。非常に暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか？

この度は、いきがい対応型デイサービスへ出張健康講座に行ってお参りました。

今回は、「塩分摂取量から、自分の減塩スタイルを見つけよう！」と題しまして減塩について講話させていただきました。参加者の皆様はとても温かく迎え入れてくださり、終始和やかな空間の中、講話を進めることが出来ました。今回はワークシートを用いて、皆様に自分の塩分摂取量を知っていただく事で、自分に合った減塩の度合いや方法に気づいていただく事を主なテーマとしました。ワークシートに取り組んでいる際は沢山の質問が飛び交い、他のスタッフとも協力し、全体として非常に盛り上がっていました。減塩ポイントでは、頷きながら説明を聞いて下さり、関心が高まった様子が伺えました。ぜひ、今回を機に減塩に取り組んで頂けると幸いです。

今後とも栄養教育を通して地域の皆様に貢献していきたいと存じます。

(文：管理栄養士 高野 明香里)

