

すこやか健康出前講座 テーマ一覧

No.	テーマ	内 容
1	生活習慣病予防について	生活習慣病を予防するための日常生活のポイントについてお伝えします。
2	健康長寿のための低栄養予防のお話	人生100年時代への備えとして、健康寿命の増進のために低栄養予防情報をお伝えします。
3	認知症予防の食事	認知症予防に効果が期待される栄養素を中心に、脳トレも行えます。
4	骨粗しょう症にならないために	年齢と共に低下する骨密度。骨を丈夫にする食事や運動についてのお話です。
5	家庭での食中毒予防	家庭でできる食中毒予防やちょっと心がけると良い衛生管理のポイントをお伝えします。
6	喫煙と健康について	喫煙や受動喫煙による健康被害、禁煙方法についてご紹介します。ご希望があれば、スモーカーライザーも体験していただけます。
7	誰でもできる簡単運動	ご自宅でもできるストレッチや筋トレをご紹介します。座ったままできるイス編もあります。
8	しゃんしゃん体操で口コモ予防	山形県が推奨している“花の山形！しゃんしゃん体操”を行い、口コモティブシンドロームの予防についてお伝えします。
9	ストレスとこころの健康	ストレスとそのサイン、ストレスが引き起こす病気など、こころの健康についてお伝えします。
10	お酒と健康	アルコールの効用や身体への影響、適正飲酒についてお伝えします。
11	血管年齢測定	加速度脈波測定システムを使い、血管の老化度、つまり動脈硬化の進み具合を調べて、血管の硬さが何歳に相当するかを測ります。
12	お口の健康のはなし	歯のお手入れからオーラルフレイルの話まで、お口の健康についてお話しします。