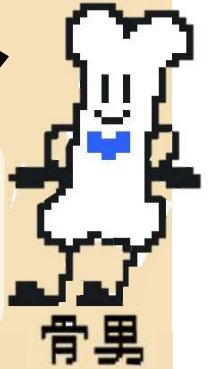


A(A.CITY)
A(ADVICE)
O(OUTPUT)

骨を元気に！

食のAAOプロジェクト

大塚地区(A.CITY)の高齢者を対象とし、骨や食に対する意識向上と、骨粗しょう症予防を目的とした活動。



第1弾 骨と食事

骨密度を測定し、骨密度向上に着目した栄養教室を行った。その後、骨に良いカルシウムやビタミンDを多く含むお弁当の配布を行った。



説明会

普段の食習慣や運動習慣、アレルギーの有無について事前アンケートの説明・実施を行った。



第2弾 骨と運動

運動によって骨が強化される過程についての教室を行った。自宅で家事をしながらできる骨に刺激を与えることのできる運動を紹介・実践した。



第4弾 骨と表彰

再び骨密度を測定し、骨密度の低下抑制・改善が特に多く見られた3名を表彰した。しっかり噛んで食べるお弁当・今までのお弁当のレシピを配った。



第3弾 骨と睡眠

睡眠に詳しい講師に睡眠教室を開いていただいた。グリシンやGABAなどを多く含むぐっすり眠れるお弁当を配った。



13名のうち、骨密度の低下抑制が9名、改善が1名みられた。誰にでも伝わるような専門用語を避けた、分かりやすい説明の仕方、栄養バランスや目標量を考慮した献立の立て方について学ぶことができた。

