

2019 年度 草の根育成助成 助成事業紹介

分野	高齢者福祉
事業名	高齢者の健康フォローアップ事業
団体名	駒沢女子大学 健康栄養相談室
実施場所	東京都稲城市坂浜238（大学所在地） 駒沢女子大学の講義室、体育館、調理実習室 収穫体験農場（ウォーキングコース含む）
地域の課題	生活習慣病予防のための健康意識の維持増進 生活習慣病の重症化予防、虚弱高齢者に対する介護予防支援
事業紹介	原則40～74歳の方で、健康に不安のある方（健康診断でフォローが必要と思われる方含む）あるいは健康の維持増進に努めたい方を対象に、身体測定、筋力測定、簡易血液検査（指導前後の2回実施）などを行い、指導前後（3ヶ月間）において、定期的に運動面と栄養面のアドバイスをします。
担当者コメント	フォロー期間中、歩数、体重、食事などを毎日記録することによって、参加者自身が栄養・運動面を見つめ直すお手伝いをします。そして、さらに健康意識を高め、楽しく無理なく継続できるようにします。
団体紹介	2014年より栄養ケア・ステーションとして乳幼児の食育事業から高齢者の栄養ケアサービスまで周辺の都市と連携・調整を図りながら栄養・運動などの面から健康増進、疾病予防対策などの活動を行っています。

全体会の様子



計測の様子



特別企画の様子

