

福岡県立3大学連携県民公開講座

第1弾 高齢期

食べる・噛む・生きる

～食と生活を見直して元気で長生き～

筑後会場

日時

平成25年1月18日(金)
13:30～16:00

場所

石橋文化会館小ホール
久留米市野中町1015
TEL: 0942-33-2271

主催: 福岡県立3大学(福岡女子大学・九州歯科大学・福岡県立大学)

共催: 福岡県(保健医療介護部健康増進課)

後援: 久留米市

プログラム

- 13:00 開場
- 13:30 開会あいさつ
- 13:40 講演(I・II・III)
情報提供
- 15:30 公開討論
- 16:00 閉会

参加
無料

お申し込み方法

インターネットによる申込

福岡県ホームページ (<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/>)
の左下「電子申請・様式ダウンロード」をクリックし、
「ふくおか電子申請サービス」のページから本申込を選んでください。

携帯電話版の申込み受付もあります。

インターネットに接続できない場合は、裏面の
参加申込書をFAX・郵送でお送りください。
お電話での申込みもできます。

携帯電話からの
お申込
QRコード



●お申込・お問合せ先●

福岡県保健医療介護部健康増進課健康づくり係

〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号
TEL 092-643-3269 FAX 092-643-3271

講演 I 13:40～14:10



「噛むことの大切さ、
吸収の大切さ」

福岡女子大学国際文理学部 准教授 高橋 徹

日本歳時記には、「人は歯をもって命とする故に、歯という文字を弱いと読むなり」という記述があります。歯と噛むことは非常に大切です。本講では、噛むことと頭、噛むことと体に分けて、噛むことの重要性について概説いたします。さらに、食後血糖上昇を調節するコツについても触れます。

講演 II 14:10～14:40



「歯の健康と咀嚼機能
～よく噛んで食べるために
歯や口の健康を保とう～」

九州歯科大学歯学部 准教授 辻澤利行

これまでの歯科では、歯周病やう蝕などで歯を失うことに目が向けられてきましたが、高齢期になると加齢変化などによって噛む力が弱くなったり、唾液の分泌量が低下して様々な問題が生じてきます。そこで今回はよく噛んで食べるためには歯や口の健康を保つことが大切であるということをお伝えしたいと思います。

講演 III 14:50～15:20



「食と生活を支える在宅ケア
～味わうことを支える～」

福岡県立大学看護学部 准教授 渡邊智子

健康的に老いを生きる方々にとって、食事は、いつまでも主体的にできることであり、楽しみや生きている喜びを感じ、人とのつながりを得る機会となっています。この度は療養生活を送る方々にご家族への「食を味わうこと」を支えた関わりをご紹介し、加齢を考慮した支え方について、看護者の立場からお話いたします。

情報提供 15:20～15:30

「福岡県の健康増進施策について」

福岡県保健医療介護部健康増進課