



高齢者のための食事法

高齢者の日常生活に関する意識調査結果（内閣府）によると、日常的楽しみの4位に「食事・飲食」が含まれており、高齢者の約半数は「食」を楽しみにしている。しかしその半面、食生活において気になる点として「栄養のバランスがとれていない」や「病気のため食事制限がある」「柔らかいもの以外食べられない」などが挙げられており、不安や不満を感じている高齢者が多いのも現状である。

そういった不安や不満を解消し、日常生活の楽しみをよりよく増やすためにも、高齢者のための食事法について基礎から応用までを実例を踏まえながら学び理解を深め、健康寿命延伸、QOL向上に役立てていただきたい。

～この知識、このような場でご活用いただけます～

フィットネス
施設

介護施設

介護予防
事業関連

病院・整骨院

特定健診・
保健指導関連

健康増進施設

日時

2022年 9月 11日(日) 9:30～12:30

会場

新大阪北ビル 4階セミナールーム
(大阪市淀川区宮原4-1-46)

内容

1. 高齢期の食事の基礎と問題点
2. 高齢者の体の変化と目的別の食事法
3. フレイル・サルコペニア予防の食事法
4. 高齢者の食事における身近な食材の選び方とアレンジ法
(コンビニ・惣菜・冷凍食品・栄養補助食品など)
5. 脱水予防のための水分補給
6. 事例紹介

※健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義3単位が認められます。
JAFA教育単位研修会として認可(GFI取得単位:3.0)されています。
履修単位付与をご希望の方は、お申し込み時に資格証明書のコピーを添えてください。

定員

14名(最少催行人数:4名)

受講料金

一般 6,000円 MFA会員 5,000円

※MFA会員の方はお申し込み時に会員証のコピーを添えてください。

主催

一般社団法人
MFA メディカル・フィットネス協会

～HPからお申込みいただけます～

<https://www.mfa.or.jp>



【申込方法】

①ホームページ 申込フォームからのお申込み ②申込書によるお申込み の2種類となります。

※お申込みの際、健康運動指導士及び健康運動実践指導者・JAF A認定資格を保有されている方は、保有資格の証明書類コピーをご提出ください。

※受付後、3日以内（土日祝日を除く）にメールまたはファックス（記入がない場合はお電話）にて受講料のお振込みに関する連絡をさせていただきます。連絡がない場合は不着の可能性がございますので、その場合はお手数ですが事務局までご連絡ください。

定員となっている場合でも、その旨ご連絡いたします。

※受講（開始）6日前までにキャンセルされた場合は、手数料（540円）を差し引いた金額をご返金いたしますが、6日前までにキャンセルの連絡がない場合は受講されるものとし、その後にキャンセルをされた場合は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

※申込書によるお申込みの方は、当協会宛にファックスまたは郵送をお願いいたします。

フリガナ			
氏 名			
生年月日	昭和 ・ 平成	年	月 日 (満 歳)
住 所	〒 - 都 道 府 県		
電 話	- -	FAX	- -
※記入された内容に確認が必要な場合に連絡させていただく場合がございますので、電話番号は必ずご記入ください。 また、受講料のお振込みに関するご連絡をいたしますので、メールアドレスまたはファックスをできるだけご記入ください。			
メール	@		
保有資格 (単位申請)	資格名 :		
	健康運動指導士:登録番号 () 実践指導者:登録番号 ()		
	JAF A GFI 会員No. ()		
勤務先 (学 校)	部 署 (学 部)		
参加イベント	高齢者のための食事法 9月11日(日) 9:30~12:30		
会員種別	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> MFA法人・学校会員 <input type="checkbox"/> MFA資格認定会員 (会員番号:) ※法人会員及び学校会員に所属されている方は、社員証(学生証)等証明書類のコピーを添えてお申込みください。		

【お問い合わせ】

一般社団法人メディカル・フィットネス協会 事務局

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-2-9 TEL : 06-6150-2322 FAX : 06-6150-2323

HP : <https://mfa.or.jp> MAIL : info@mfa.or.jp