

初の試み オンラインを活用して複数の拠点を結んだ研修会

第1回研修会 「咀嚼と健康」

9月17日に、諏岡支部にはメイン会場を、佐久、上小、中信、飯下の4支部にサテライト会場を設け、オンラインで開催しました。

講師は、信州大学医学部歯科口腔外科の栗田浩先生をお迎えしました。小谷村出身で、とても熱心にお話してくださいました。

咀嚼の効用、歯と顎の関係、唾液の働き、高齢期の口腔機能等について、研究報告等を用い根拠を示しながら説明されました。

例えば、ゆっくり良く噛んで食べると食事が減少傾向にあり、肥満予防効果がある。

また咀嚼回数の増加で脳の血流が増える様子がわかるMRIの画像を用い、咀嚼が学習能力を上げたり、老化防止に良い影響がある等です。

そして効果が得られる咀嚼とは、以前から言われているように25～30回以上を30秒かけながら良く噛む事、との事でした。

子どもたちや若者の咀嚼能力の低下が気になりますが、先生のお話を聞き、咀嚼の大切さを、親世代に、子ども達に伝え、噛む力を養うよう働きかけることが必要だと思いました。

〔参加者の感想〕

大変分かりやすい内容で咀嚼と認知症、転倒と咀嚼の関係についてのデータ等、これからの栄養相談に役立てたいと思います。また、30分以上かけて会話をしながら楽しく食事をする事、一品は硬いものを入れた食事をする事等、基本的なことを推進していきたいと思っています。

第2回研修会 「腸内細菌とプロバイオティクス」



第2回研修会 メイン会場の様子

12月11日に行われた研修会は、第1回目と同様の形式で行われ、講師にヤクルト本社広報担当部長の太田俊久氏をお迎えしました。

はじめに、健康を左右する腸内フローラについて、細菌とヒトは共生関係にあること、身近な原因でバランスを崩しやすいことについての話があり、続いて乳酸菌による有益な試験結果について説明をいただきました。

進級に重要な試験前の医学生対象の試験では、乳酸菌を習慣的に摂取したグループでストレスの感じ方が弱く、睡眠の質が向上する結果となり、これは最近注目されている「脳腸関係」に繋がり、腸内フローラが脳の機能にも影響を与えている事を示唆する結果となりました。

再現性のある試験の結果をふまえた上での話は大変参考になり、まだまだその効果は計り知れないものがあるのではと、奥の深さを感じました。

〔参加者の感想〕

腸内フローラのバランスに有益な乳酸菌を探す研究の話、腸内細菌と共生する話は興味深く参考になりました。今後役に立て、より良い活動に結びつけていきたいと思っています。



第1回研修会 メイン会場の様子



第2回研修会 サテライト会場の様子



事業部長あいさつ

地域活動はどうあるべきか

地活事業部の活動として年2回の研修会開催があります。このコロナ禍で研修会の出席を敬遠され、参加者が少ないのが悩みでした。そこでメイン会場で講演会、家庭や職場等個人でオンライン研修、個人での研修が難しい方のために、県下7支部でサテライト会場を設けました。また地域活動事業部以外の参加を呼びかけて100名以上の参加者を得ることができました。

年々栄養士会会員数の減少の中、研修会のあり方、魅力ある活動をどう提供できるかが課題です。

支部運営委員の紹介

部長	小池 博子	(諏岡支部)
副部長	柳沢 敏子	(上小支部)
	唐澤 もとみ	(伊那支部)
会計	碓野 佐也香	(諏岡支部)
	西村 由紀子	(中信支部)
かわら版	鈴木 さゆり	(佐久支部)
編集員	吉沢 純代	(飯下支部)
	前田 紀子	(北信支部)

役員会もオンラインで開催



昨年度、開催が難しかった役員会ですが、研修会のZoomを利用して、3回開催しました。マスク・移動時間・交通費なしで、有意義な意見交換の場となっています。

来年度の研修会について

全県研修会

期日:未定(令和5年7・8月又は11・12月頃)

内容:「鉄について」(仮)

講師:女子栄養大学 上西一弘教授

NHK『あしたが変わるトリセツショー』

2022年7月14日に出演された先生です

会場:メイン会場(諏岡支部)

各支部のサテライト会場でZoomにて開催予定

オンライン研修会に参加しよう ～基本的な知識～



Q オンライン研修(Web研修)とは？

A ZoomなどのWeb会議システムを用い、パソコンやスマートフォンなどを通じて受講できる研修のことです。

講師のいる会場と各拠点をインターネット回線でつなぎ、受講者は手元のテキストやパソコン画面等を確認しながら、講師の音声とスライドを見て学びます。

Q オンライン研修のメリットは？

A 居住地による教育機会の格差を縮められ、交通費などのコスト減が見込めるという点と、個別参加型であれば全国どこからでも参加ができるという点です。

感染症拡大などのリスクで人の移動や、一か所に集まることが制限される事態においても、研修を実施することができます。

講師・進行補助役

セミナールームや会議室

【メイン会場】



インターネット回線

受講者

個別参加型

ご自身の座席やご自宅



多拠点参加型【サテライト会場】

拠点ごとに集まって



Q オンライン研修に必要なものは？

A ・Web会議システム (Zoomなど) がインストールされたパソコンやスマートフォン
・印刷テキスト ・インターネット環境

各支部のサテライト会場は、支部運営委員が上記の準備をしますので、気軽に参加できます。また、感染対策をしていますので安心です。積極的に参加して、会員同士の繋がりを深めましょう。何かあれば運営委員にお声かけください。