



徳島県栄養士会



徳島県栄養士会は食を通して質の高い食生活の向上を目指し、県民一人ひとりの食育・健康づくりに取り組んでいます。

市町村・県の委託事業では生活習慣病予防に向けた推進事業、母子保健事業、介護予防・フレイル予防、成分表示活用に向けた消費者教育事業など、乳幼児から高齢者まで切れ目ない健康づくりを実施しています。

また「栄養ワンダー」など独自のイベントを開催し、食事診断や栄養相談、セミナー、食育、災害時の対策など様々なテーマで食に関する情報提供や交流の場を広げています。

食の専門性を生かして県民に寄り添い、食生活で健康づくりをサポートする拠点として活動をより充実させていきます。

徳島県栄養士会 会長
小林 由子



食を通して県民の健康と幸せのお手伝い



離乳食・おやつとの与え方・栄養相談コーナー

離乳食期は成長に必要な栄養摂取や食べる練習、生活習慣を整える大事な時期です。このコーナーでは離乳食に不安を持つ保護者へ、初期から完了期までの離乳食の実物と、フードモデルを展示しました。また、各期別のポイントやレシピをまとめた資料を配布し、離乳食の進め方や相談を受け



付けました。
初期は開始時期を見極めるポイントや食品の形や柔らかさ、中期では摂取量や必要な栄養面、後期から完了期までは卒乳や間食、歯ぐきで潰しやすい食品の形態や種類など、それぞれのお子さんの発達段階や、日常生活の様子を伺いアドバイスを行いました。



あなたの食事大丈夫!! 食事を選んで食事診断

食生活の栄養バランスを確かめたい家族がたくさん参加してくれました。この「食事診断食育サツシステム」は体験者の性別、年齢、身長を入力し、フードモデルを選ぶと、一般的な基準値と比較して栄養バランスを診断してくれるシステムです。

診断はタンパク質、カロリー、塩分量など6種類の項目で評価され、その結果を基に管理栄養士が栄養相談に応じました。体験者から「塩分が少し多いことが分かり、汁物を控えるようにとアドバイスもらいました」「家族全員の食生活を見直す基準がわかってよかった」といった声が聞かれ、好評でした。



親子でCooking 料理をたのしくつくりよう!

夏野菜のカボチャ、トウモロコシとキュウリを細かく刻み、チリメンと米粉を混ぜてホットプレートで焼く、簡単なチジミ料理を親子で楽しく体験してもらいました。

事業・活動紹介

♥「栄養の日・栄養週間」の取り組み

8月4日は「栄養の日」8月1日から7日は「栄養週間」です。
▶「栄養ワンダー」を開催し、食事診断や栄養相談、講演、食育、災害時の対策など様々なテーマを管理栄養士・栄養士が県民へアプローチしています。

▶「FUKUフェス」「ふるさと祭り」「つるぎ町防災ふれあいフェア」などのイベントにも参加をし、来場の皆様へ栄養相談や野菜の摂取アップに向けた取り組みなどを紹介しています。

♥市町村、徳島県の委託事業

- ▶生活習慣病予防に向けた健康管理推進事業
- ▶母子保健事業
- ▶介護予防、フレイル予防事業
- ▶栄養成分表示活用に向けた消費者教育事業など、乳児から高齢者まで切れ目なく、食を通じた健康づくりに努めています。また、栄養に関するパンフレットの作成やフレイル予防担当の献立の考案なども行っています。

♥各種研修会の開催

- ▶生涯教育研修会等を開催し、新しい情報の取得や自己研鑽に努め、自身の活動実践にてフィードバックします。
- ▶防災に対する取り組みとして、食品のローリングストックや防災食の活用方法などの研修を行い、被災時における対策に取り組んでいます。

♥栄養ケア・ステーションは 管理栄養士がいない医療機関を支援します!

糖尿病や低栄養等の患者さんに食事療法をスムーズに実践してもらうために医療機関へ管理栄養士を派遣し、栄養食事支援を行う拠点です。

お気軽にご相談ください。
公益社団法人 徳島県栄養士会
徳島市万代町5丁目7-3
TEL / FAX 088-626-0166



webサイト



徳島県理学療法士会



徳島県理学療法士会は、昭和44年にわずか9名の会員で設立した後、平成26年には公益社団法人の認可を受け、現在会員数は1,100名を超えています。設立当初から理学療法士の資質を向上させ、徳島県の理学療法の普及・啓発を図り、県民の保健・医療・福祉・介護の増進に取り組んでいます。

おぎやと21には妊娠期から子育て期までの女性やその家族を対象に、健康増進を目的としたブースを2016年度から出展しています。今年度も骨盤測定や子どもロコモチェックのほか、必要に応じて相談や運動指導等を行いました。

引き続き、女性や子どもたちの健康増進に貢献したいと考えています。



徳島県理学療法士会 会長
篤 春夫 (徳島文理大学)

産前産後の適切な運動、生活指導で女性の健康を守ります



骨盤測定・リハビリ相談

妊娠、出産を通して女性の身体は大きく変化し、心身の不調が現れます。特に産後の骨盤へのダメージによる腰痛や尿漏れの症状に悩む女性は少なくありません。それらの症状の予防や、改善には骨盤底筋を含む骨盤周囲全体の「骨盤ケア」が有効とされています。

会場では専門知識を持った理学療法士が骨盤測定を行い、骨盤の開きや傾き、歪みを測定し、必要に応じた運動指導や生活習慣の見直しのアドバイスを行いました。

測定に参加した方からは「産後の体を気遣っていただきながら、自分に合った体操やストレッチを指導してもらえて嬉しかった」「産後の骨盤の状態が気になっていたので、測定しても

らってよかった」との喜びの声がありました。また個別に、妊娠中や産後のさまざまな悩みの相談にも応じ、日ごろの生活の質(QOL)の向上に役立ててもらいました。

子どもロコモチェック

幼稚園児から小学生を対象に、片足立ち、しゃがみ込み、肩の挙上、体前屈で、体の硬さやバランスなどの運動器機能を確認し、必要に応じて運動指導等を行いました。



事業・活動紹介

令和6年10月、こども家庭庁により「産前・産後サポート事業ガイドライン」及び「産後ケア事業ガイドライン」が改定され、産後ケア実施事業担当者として理学療法士が明記されました。

本分野における理学療法士の専門性やその効果を国が認めたことを受け、日本理学療法士協会では妊娠・出産を経験される方々が安心して日常生活が送れるように「妊娠中の方が自宅でできる快適な身体の使い方」や「尿失禁に対する骨盤底筋トレーニング」の動画を作成し公開しています。

本会においても、産後の腰痛や尿失禁等へのケア(治療を必要とする場合を除く)については、骨盤底筋体操の指導や、日常生活動作における身体の使い方の指導、正しい姿勢の保持、腹圧をかけない日常生活動作の指導(腰に負担のかからない児の抱き方や、授乳の姿勢、沐浴の方法等)等を実施できるので、お気軽にご相談ください。



公益社団法人
徳島県理学療法士会

徳島県勝浦郡勝浦町大字三溪字平 128-1
TEL : 050-4561-1037 FAX : 050-4561-1038



webサイト