募集

㊐は、子どもが参加できます。

◎中国語（入門編）を勉強しませんか
日時　12月～平成24年3月（毎月3回）金曜日　15時～16時30分
場所　市役所GF教養室
定員　10人（申込多数の場合は抽選）
教材費　月1000円
申込期間　12月5日㈪～9日㈮
申問　市文化国際課　☎(21)1131

◎第61回別府大分毎日マラソン大会「ランナーの広場」飲食ブース出店者
日時　平成24年2月4日㈯　14時～17時
場所　ビーコンプラザ
内容　飲食物販売（250円または500円の飲食物250食以上）
資格　別府市内に店舗を有する業者および別府市に在住する個人・団体
出店料　1ブース1万円
締切　12月20日㈫
申問　別大マラソン大会事務局　☎097(558)1999

◎市民後見人養成講座
日程　11月12日㈯、13日㈰、12月17日㈯、18日㈰
時間　各日10時～17時
場所　大分県総合社会福祉会館3階（大分市大津町）
定員　30人
費用　4800円
※4日とも参加できる人に限ります。
申問　NPO法人　市民後見ささえあい　☎・FAX097(543)5300

◎別府大学料理講習会
場所　別府大学食物栄養学科（35号館）調理実習室

◇高齢者向け料理
日時　11月12日㈯　10時～13時（受付9時30分～）
費用　500円　定員　40人（先着順）
持ち物　エプロン、三角巾、筆記用具
申込期限　11月5日㈯

㊐親子料理
日時　12月3日㈯　10時～13時（受付9時30分～）
費用　保護者500円、子ども300円、2人目から200円
定員　24組（先着順）
持ち物　エプロン、三角巾、上履き（子どものみ）
申込期限　11月26日㈯
申問　別府大学食物栄養科学部食物栄養学科事務室　☎(66)9630　FAX(66)9631

◎消防設備点検資格者講習
第1種　平成24年1月11日㈬～13日㈮
第2種　平成24年1月18日㈬～20日㈮
場所　新日鐵明野研修センター攻玉寮（大分市明野南）
申請期間　12月2日㈮～27日㈫
受講料　3万千円（テキスト代込）
※受講申請書は市消防本部にあり。
申問　㈶大分県消防設備安全協会　☎097(537)3125

催し物

◎泉都ウオークは健康ウオーク

◆鶴の湯・明礬・APUウオーク
日時　11月23日㈬㈷　9時受付
集合場所　鉄輪地獄地帯公園（小倉）

◆海岸線・忘年ウオーク
日時　12月4日㈰　14時受付
集合場所　亀川浜田公園
参加費　各300円（保険料込）
問　別府湾ウオーキング協会　古荘　☎070(5461)1148

◎別府・大分かぼすツーデーウオーク
日程　11月26日㈯、27日㈰
集合場所　大分市田ノ浦ビーチ
参加費　1800円（一般）　500円（中高生）
※詳細は左記へお問合せ、またはホームページを参照してください。
申問　別府・大分かぼすツーデーウオーク実行委員会　☎097(552)0867
HP　http://www.oct-net.ne.jp/oita-wa/

◎APU講座（第4回）
日時　11月12日㈯　13時～16時
場所　立命館アジア太平洋大学
テーマ　アニメーション化された歴史メディアによる記憶の構築
定員　50人（先着順）
講師　吉田香織准教授
受講料　500円（高校生以下無料）
申問　㈱クレオテック　APU講座係　☎(78)1162　FAX(78)1163

◎「ボランティアガイド養成講座」別府八湯語り部の会
日時　11月17日㈭　14時～15時30分
場所　労働者福祉センター（野口原）
内容　地域から世界へ発信する豊の国の文化「神仏習合」
講師　永岡恵一郎さん（宇佐神宮・国東半島を世界遺産にする会会長）
問　別府市観光協会　☎(24)2828

◎演劇　木山事務所「出番を待ちながら」（出演　三田和代ほか）
日時　11月21日㈪　18時開場、18時30分開演
場所　ビーコンプラザ
費用　会員制（入会金3000円、会費月2000円）
問　別府市民劇場事務局　☎(21)6608

◎別府駐屯地創立54周年記念行事
日時　11月27日㈰　9時～15時
場所　別府駐屯地グラウンド
内容　式典、訓練展示、模擬売店、装備車両試乗など（悪天候時は行事縮小）
問　別府駐屯地広報班　☎(22)4311（内線219）

◎第29回九州矯正展
日時　11月19日㈯　9時～16時、20日㈰　9時～15時
内容　刑務所作業製品や少年院職業補導製品（野菜を含む）の展示即売、施設見学など
場所・問　大分刑務所（大分市大字畑中）
※駐車場有り（200台）　☎097(546)3153

◎防災研修会
「いのち」をつなぐ防災ネットワーク
日時　11月19日㈯　10時～12時
場所　別府リハビリテーションセンター「体育館研修室」
内容　講演「東日本大震災の救援活動を通じて要支援者の防災対策を考える」、非常食炊き出し、防災用品展示など
問　別府リハビリテーションセンター　☎(67)1711

簡単に作れる介護食

軟らかく 舌触り、喉越しよく
切り方や ゆで時間など工夫を

食べる楽しみは生きる楽しみ。高齢になっても、機能が衰えても、口から物を食べる喜びを感じてもらうことを目的に、簡単な介護食の作り方を学ぶ調理教室が先月、県社会福祉介護研修センター（大分市明野東）で開かれた。

栄養と嚥下を考えて食事を作る参加者

大分市で調理教室

教室は高齢者の体と嚥下（のみ込むこと）の状態に合わせ3回に分けて開催。「夕飯のメニューを少しアレンジして食べやすくする食事」「嚥下と栄養面を考慮した食事」「介護食調整用食品を使用した食事」の3テーマで各回約20人が参加した。

1、2回目の講師を務めた料理研究家の高橋知子さんは、介護食の調理で注意するべきポイントについて①軟らかいこと②舌触りがよいこと③喉越しがよいこと―の3点を挙げた。

グループに分かれ調理する参加者に高橋さんは「食べやすい大きさは0・5～0・8㌢で奥歯の上に載るくらい。薄過ぎると歯と歯の間で食べ物がとらえにくくなるので厚みにも注意」とアドバイス。また、軟らかいものばかりでは唾液の分泌が少なくなり、口の中が汚れ、味わいも感じなくなるのでかむ感覚を残すことも大切だという。

かむ感覚は残して

3回目の教室ではキッセイ薬品工業ヘルスケア事業部の後藤隆治さんが、食品の風味や色を変えることなく固めることができる介護食調整用食品「スルーパートナー」の特徴や使用方法などを紹介。参加者は、だしの入った鍋にハンバーグや焼きシャケを入れて熱し、スルーパートナーを入れミキサーにかけて再び成形。ミキサー食でも見た目を重視した料理に挑戦した。

「病院や施設でミキサー固形食は主流になってきた。今後は調理教室などを通じて一般家庭にも広めていきたい」と後藤さん。参加した60代女性（国東市）は「父を介護した時は勉強不足だった。調理の途中で切り方、ゆで時間などひと工夫することで普段の食事が介護食になることが分かった」と話した。

（藤田恵子）

▽高齢者食料理講習会 11月12日午前9時半から別府大学食物栄養科学部食物栄養学科35号館調理実習室で。昼野隆教授が高齢者が食べやすいおせち料理の作り方を指導する。参加費500円、希望者は29日までに同科事務室（☎0977・66・9630）へ。

のみ込みにくい形態と食品

形態	食品名
液状で粘性のないもの	水、お茶、ジュースなど
しっかりした小さな塊を形成するもの	かまぼこ、ちくわ、寒天ゼリーなど
粘度が高く大きな塊を形成しやすいもの	パン、まんじゅう、カステラなど
口腔や咽頭にくっつきやすいもの	だんご、餅など
フィルム状で口腔や咽頭にくっつきやすいもの	わかめ、のりなど
パサパサして、まとまりにくいもの	焼き魚、固ゆで卵など

（健康科学シリーズ「応用栄養学」南江堂から）

別府大・平川准教授に聞く

素材など好みに配慮

別府大学食物栄養科学部の平川史子准教授に嚥下の仕組みや高齢者が食事を取る際の注意点などを聞いた。

かみ砕いて軟らかくなった食べ物の塊は、舌と咽頭を形成する筋肉と神経が協調して食道に送り込まれる。これが嚥下の仕組みだ。

高齢になると歯の数が減ってかみ砕く能力が低下することに加え、神経と筋肉が十分に協調できずに嚥下が困難になる。食べ物の一部や唾液、逆流した胃液などが誤って気管に入る誤嚥も起こりやすくなる。むせる、せきをする、食べ物をいつまでも口の中にためている、食べ物をこぼす、上を向いてのみ込むなどの症状があれば、嚥下機能の低下や誤嚥を起こしているサイン。誤嚥による肺炎を防ぐためにも、高齢者の食事は刻んだり、とろみをつけたりと食べやすくのみ込みやすい調理法などきめ細やかな対応が必要だ。

高齢者の嗜好には、長い人生で定まった食習慣があり、食事制限などがない限り素材や味付けの好みを聞いて取り入れるようにしたい。生活に変化や潤いを持たせるよう、彩りのよい盛り付けや食事中の会話など、楽しく食べる演出を家庭でしてほしい。

大分合同新聞　2011.11.21　朝刊