

日進市大学連携講座 2021/2/13

「噛む力で健康長寿を目指しましょう！—生活習慣病とその予防—」

講師：看護学科 教授 穴井 美恵

看護学の立場から、かむ力について、かむことの効果、かむことと生活習慣病との関係、生活習慣予防のためのそしゃく指導などについて、データを示しながら解説しました。

受講者アンケートまとめ

■ 年代・性別をお教えてください

○年代 70代 7名

○性別 男 1名 ・ 女 6名

■ 受講された講座の感想

ア とても良かった 2名 イ 良かった 5名

ウ あまり良くなかった 0名 エ 悪かった 0名

■ 今回の受講形態（オンライン）はいかがでしたか

ア 今後も活用したい（自宅で受講などもやってみたい） 4名

イ 今回のように会場で聴講したい 2名

ウ オンラインなら受講したくない 1名

・よろしければ、なぜそう思うかお聞かせください

ア・会場への往復の時間的ロスもなく、また、集中して拝聴することができる

・（しっかりと聞いてメモしないと、と思うため）書く力がつく

ウ・直接話が聞きたかった。

■ 受講された講座に関して、ご感想やご意見、ご要望などありましたらご自由にご記入ください  
（参加した理由、この講座に感じた魅力、印象に残ったことなど、何でも結構です）

・大変勉強になりました。

・画面が早かったので、もう少しゆっくり進むと良かったです。

・噛む回数30回は知っていたが、細かい説明があつて、よく分かりました。

・日常的にげない食事、30回噛むことをしてみようと思います。

■ 生涯学習講座全体について、ご意見・ご要望などありましたらご自由にご記入ください  
(こうすれば参加しやすい、この文言に惹かれて参加した、新設して欲しい教室・曜日・時間の希望等、何でも結構です)

- ・講座のパンフレットに講師のお名前(肩書き含め)を書いていただけるとありがたいです。
- ・健康、栄養をテーマにしたものを希望
- ・今後も参加したい
- ・内容によっては参加したいです。



ZOOM によるライブ配信を行いました