

◆Project PAN (Physical Activity and Nutrition) “身体活動と栄養” プロジェクト

<p>1, 2 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横浜市社会福祉協議会「栄養・口腔ケア・運動で健康づくり」4回シリーズ。2月5日, 8日, 15日, 22日 (会場: 荏田地域ケアプラザ) <p>◇ その他</p> <p>The Association between Dietary Variety and Physical Frailty in Community-Dwelling Older Adults (Healthcare 2021, 9, 32. https://doi.org/10.3390/healthcare9010032) が共著で掲載された。</p>
<p>3, 4 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・令和2年度すみだテイクテン実施報告書を墨田区に提出。 ・テイクテンに準拠したミールキット(九州シェフズクラブ マンスールミールキット)のクッキング動画及び資料の制作。
<p>5, 6 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・墨田区委託事業 「すみだテイクテン」 教室開催 6月4日, 11日, 18日, 25日 (墨田区総合運動場, フクシ・エンタープライズ墨田フィールド) ・テイクテンに準拠したミールキット(九州シェフズクラブ マンスールミールキット)のクッキング動画制作 ・東京家政学院大学 特別講義 5月25日 ・テイクテン介護予防リーダーフォローアップ Web 講習会開催 6月3日 (島根県津和野町)
<p>7, 8 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・墨田区委託事業「すみだテイクテン」 教室開催 (7月2, 9, 16, 30日) 会場 墨田総合運動場フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ・島根県津和野町シルバー人材センター 介護予防リーダーフォローアップ Web 講習会 (7月1日)
<p>9, 10 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・墨田区委託事業「すみだテイクテン」 教室開催 会場: 墨田区総合体育館 (9/15, 9/29, 10/6, 10/20) すみだ生涯学習センター (9/21, 10/5, 10/19)
<p>11, 12 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●墨田区委託事業「すみだテイクテン」 教室開催 11月10日, 12月1, 15, 22日 (墨田区総合体育館) 11月2, 9, 30日, 12月14, 21日 (すみだ生涯学習センター) ●自主グループ活動支援 12月3, 8, 17日 (墨田区生涯学習センター等) ●第80回日本公衆衛生学会総会ポスター発表 12月21～23日 「高齢者における高たんぱく食品の摂取頻度と身体機能の関連性について」(京王プラザホテル, 東京大学伊藤国際学術研究センター, 東京) ●Nutrients で論文受理, 12月22日

	タイトル ; Positive association between high protein food frequency and physical performance and higher level functional capacity.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------