

岡山榮家與義守大學營養系關心長輩健康

2023-03-28



岡山榮家與義守大學營養系關心長輩健康。（記者陸瓊娟攝）

記者陸瓊娟／燕巢報導

義守大學營養學系主任賴苡汝帶領大三學生至岡山榮民之家進行衛教宣導，學生以輕鬆活潑的帶動唱，讓長輩熟記營養攝食口訣。

岡山榮家為豐富住民生活，自去年 9 月份與義守大學簽署合作備忘錄後，積極推動青銀共學的服務理念，再次引進營養學系蒞家進行衛教宣導，共同為長輩健康把關。這次由義守大學營養學系主任賴苡汝帶領大三學生進行衛教宣導，主題分為「我的餐盤」及「肌不可失」兩類，學生以輕鬆活潑的帶動唱，讓長輩熟記「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」口訣。學生並以簡易的測量是否有肌少症，雙手拇指與食指圍住小腿，若無法完全繞住、無法上下移動，表示無肌少症風險。

賴主任表示特別感謝岡山榮家給這個機會，讓學生進來與長輩互動，將所學運用於實務，期待青年學子的活力，營養樂活的共榮氛圍。