



# SORA豆育成部のご案内

母子栄養懇話会

## 3か月連続オンライン講座

# 保健指導や 栄養相談の スキルアップを！



### 経歴

女子栄養大学を卒業後、総合病院を経て医療法人社団双鳳会山王クリニックに勤務。その後、現場からエビデンスを構築できるようになるために大学院に進学を決意。2020年より女子栄養大学栄養科学研究所客員研究員、2023年より人間総合科学大学助教に就任。

## 中村悟子が会員に送る3つのメッセージ

### 産後うつ

令和6年9月28日(土) 15:00~16:30

妊産婦の死因は自殺が最も多い?!というセンセーショナルな記事をご覧になったことがある方もいるでしょう。その原因の一つが「産後うつ病(周産期うつ病)」と言われています。産後うつ病と栄養素の関連を研究した経験のある講師が、産後うつ病は栄養で予防できるのか?をテーマに講演とグループディスカッションを行います。

- ・産後うつによる母親への影響
- ・産後うつによる家族への影響(主に子と夫)
- ・産後うつのための取り組み(診療報酬など)
- ・産後うつと栄養素や食品との関わり(鉄、葉酸、n-3系脂肪酸、魚など)
- ・中村の研究紹介

### プレコンセプションケア

令和6年10月6日(日) 14:00~15:30

プレコンセプションケアはみなさんご存じの通り、「妊娠前のケア」のこと。比較的新しい概念であるため、概念のおさらいとどのような取り組みが行われているのかをお伝えします。「妊娠した人が来る産科でどのようなことができるのか」をテーマに講演とグループディスカッションを行います。

- ・プレコンセプションケアの定義
- ・自治体の取り組み
- ・2021年改定 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針との関わり
- ・小中学生へのプレコンセプションケア
- ・大学生のプレコンセプションケア

### 健康日本21(第3次)

令和6年11月2日(土) 14:00~15:30

管理栄養士養成校で公衆栄養学を担当する講師が一番に伝えたいことがこちら!「健康日本21(第3次)はみんなで達成するもの」ということ。自身の反省も生かしつつ、健康寿命を延伸するために産婦人科スタッフができることを講義とグループディスカッションから深堀します。

- ・健康日本21とは?
- ・健康日本21(第3次)の特徴
- ・母子栄養懇話会でなぜ健康日本21(第3次)の話をするか
- ・ライフコースアプローチについて
- ・妊娠と骨粗鬆症(骨密度、カルシウム吸収率)

## 3講演参加の方は9月10日までの申込で早期割引

お申込みは会員SNSサークルスクエア「スケジュール」から

幹事: 松本桃代



母子栄養懇話会