



米国農務省

賢く食べ、強く生きる

高齢者向けの栄養教育



段階で目標に達する

参加者は、より多くの果物や野菜を食べ、より身体的に活動するという目標を設定しました。彼らは自分の進歩を記録するよう奨励されます。

セクション 1

セッション 1 ようこそ!



賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されますこれは4つの楽しい、社会的でインタラクティブなセッションの1つです。賢く食べ、強く生きる セッションは、高齢者が健康と全体的な健康を向上させる2つの行動を取るのを支援するように設計されています。2つの動作:

- 1 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます (1½ カップの果物と 2 カップの野菜)
- 2 中程度の身体活動の少なくとも30分に野菜のほとんどの日に参加する)

各セッションのガイドには、4つの運動問題を説明する配布資料が含まれています。各セッションの前後10分余分で、これらの運動の参加者を「ウォームアップ」と「クールダウン」として導くことができます。

このキットの4つのセッションは次のとおりです。

- セッション 1 段階で目標に達する
- セッション 2 課題と解決策
- セッション 3 彩色で古典派お気に入り
- セッション 4 賢く食べ、強く生きる

各セッションは、参加者が行動を採用するのに助ける特定の方法に対処するように設計されています。この行動の詳細については、**賢く食べ、強く生きるがガイド**を参照してください。「リーダーズガイド」では、健康的な食生活の中で、Eat Smart, Live Strong 行動を奨励するための情報も提供しています。

セッションガイドは「現状のまま」使用しても、グループのニーズに合わせて調整することもできます。視聴者のニーズに合わせてセッションを調整するヒントについては、「リーダーズガイド」を参照してください。セッションはうまく一緒に流れるように設計されており、各セッションは主要な行動メッセージをさらに強化します。ただし、4つセッションをすべて提供する機会がない場合は、セッションをスタンドアロン作品として使用できません。

楽しい!

セッションは参加者のグループリーダーにとって楽しい

段階で目標に達する

セッション1の目的

参加者は以下を行うことができます：

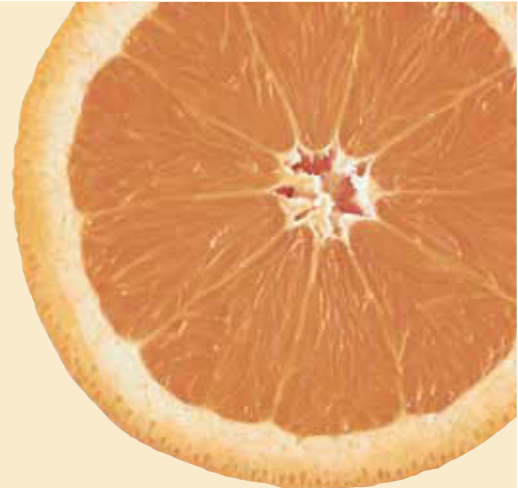
- 毎日少なくとも 1½ カップの果物 と2カップ野菜を食べることの利点：
- より多くの果物や野菜を食べる目標、彼らの目標を達成する計画も述べます。
- ほとんどの曜日に、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加する3つの利点を説明します。
- 彼らの身体活動の目標と目標をどのように達成するかを述べます。

セッション概要

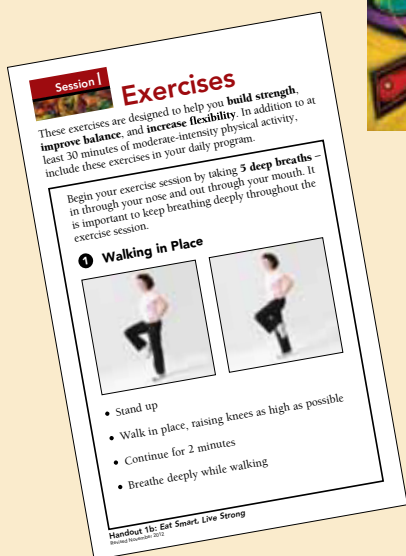
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「ウォームアップ」で4つの簡単な運動を運動するチャンスを持っています。
- 参加者は、より多くの果物や野菜を食べる目標を設定し、より身体活動の目標を設定しました。
- セッション中：
 - グループは2つの行動とそのメリットについて議論します。
 - 参加者は1カップ分の果物と野菜の例を見ます。
 - 食べ物や運動リコールでは、参加した果物や野菜の数を数え、実際に活動していた時間を数えて現在の行動を評価します。
 - 参加者は毎週ログを集めて目標への進捗状況を追跡し、完了したログを取り戻して次のセッションで再検討するように求められます。
 - リーダーは、目標を達成する挑戦を克服方法についての簡単な議論で、このセッションを締めくくります。
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「クールダウン」で同じ4つの簡単なエクササイズを繰り返します。彼らは視覚的に運動を描いた配布資料を受け取り、自宅で行うことができます。

セッションの行動を促す方法

- **目標の設定：**特定の現実目標にコミットすることは、頻繁に人々が行動をとるのに役立ちます。
- **追跡の成功：**毎週ログは参加者に進行状況を視覚的に追跡するツールです。
- **ピアサポート：**グループ内の他の人たちも自分の習慣を変化しようとする、参加者に動機づけられます。



材料



- すべての参加者専用のペンまたは鉛筆
- 参加者回答を書くことができる場所は次のとおりです。
 - 大きな用紙(フリップチャートページ)、マスキングテープ、マーカーなど。または
 - チョークボードとチョーク; または
 - ホワイトボードと消去可能なマーカー
- 果物や野菜のサンプル、各1カップ
- 1カップ計量
- 配布資料:
 - 配布資料1a: 目標を設定
 - 配布資料1b: 運動
 - 配布資料1c: 昨日どのようにしましたか?
 - 配布資料1d: 参加者フィードバックシート



Session 1 How Did I Do Yesterday?

Check the box that represents the cups of **fruit** you ate yesterday.

Some examples of moderate-intensity physical activity are:

- Walking briskly _____
- Mowing the lawn _____
- Aerobics _____
- Weight lifting _____
- Jogging _____
- Dancing _____
- Swimming _____
- Stationary cycling _____
- Active walking or running with grandchildren _____
- Other _____

Check the box that represents the cups of **vegetables** you ate yesterday.

Total Cups of Fruit and Vegetables _____ cups

Total minutes of physical activity _____ minutes

Handout 1c: Eat Smart, Live Strong

準備



Session 1 Set Your Goals

Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Cups of vegetables	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 1a, Eat Smart, Live Strong

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
4. What did you like the most about this session? _____
5. What did you like the least about this session? _____
6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Commodity Supplemental Food Program
 - Senior Farmers' Market Nutrition Program
 - Home delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

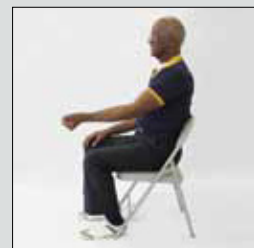
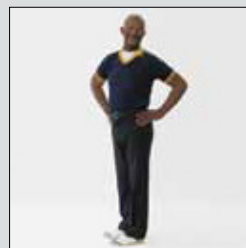
Handout 1b, Eat Smart, Live Strong

- セッションの前に、それぞれ別々の容器に入れた様々な果物と野菜の1カップのサンプルを用意します(または3次元食品モデルを使用します)。測定のお手伝いをするには、www.ChooseMyPlate.gov サイトをご覧ください。MyPlateをクリックしてください。「野菜や果物」をクリックすると、「カップとは何ですか?」についての詳細が表示されます。
- サンプルを選ぶ際には、成分を検討してください。
 - お馴染みの食べ物
 - 厳しい予算で季節および/または手頃な価格の食品
 - 豆やブドウなど、カップに数えることができる食品
 - 小さなリンゴやキュウリなど、約1杯分の生のフルーツや野菜
 - 缶詰、生鮮、冷凍食品を含む様々な種類
 - 様々な色とりどりの果物や野菜
- りんごまたはオレンジジュースのような、簡単に測定できる液体または柔らかい食品
- 生の葉の緑(2杯の生葉緑の葉は、非葉の野菜の1杯に相当する量の栄養素を含む)
- 乾燥した果物(乾燥した果実の半分のカップは、乾燥していない果実の1カップに相当する量の栄養素を含む)
- 配布資料1aをテナントして、目標を設定してください。空の "マスター" コピーを作成します。このマスターでは、参加者のためにコピーを作成する前に、現在または今後の週の日付を記入してください。
- 各参加者に配布資料1a、1b、1c、1dを1部作成します。
- 参加者が半円に座るような空間を準備します。オプションの身体活動セグメントを実施する場合は、少なくとも2フィート離れた半円形に置かれたしっかりした丈夫な椅子を使用してください。

身体活動のウォームアップ

身体活動の価値について話すことに加えて、各セッションの始めと終わりにいくつかの簡単な運動を通して参加者を導くオプションがあります。

- 各オプションに10分を追加します
「ウォームアップ」および「クールダウン」運動セッション;彼らは同じ運動のセットを特色にし、同じ配布資料が両方のために使用されます。
- 配布資料1bには、セッション1運動を行うために必要なすべての指示があります。
- 参加者は同じ動きを2回試してみる機会があります。
- この繰り返しは、配布資料とともに、参加者に技術、自信、自宅でこれらの運動を行うためのツールを提供します。
- ほとんどのグループリーダーは、運動を簡単に見つけることができます。
- これらの運動を行うには、熟練した運動指導者である必要はありませんが、事前に試してみるとよいください。
- このセッションで提示されている運動のすべてを使う必要はないことに注意してください。各グループのニーズを満たすために身体活動を調整することができます。



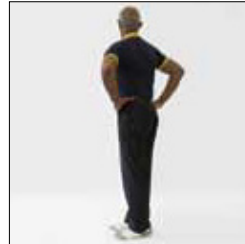
運動



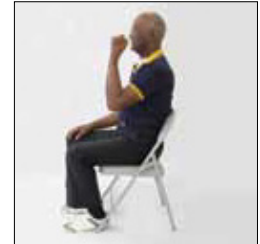
場所内の散歩



レッグカール



上半身のねじれ



ビセップカール

- これらの運動は強さ、バランス、柔軟性を向上させることができることを説明します。
- 参加者にはこれらの4つの簡単なエクササイズが容易で、多くの人々がエクササイズに精通していることが最もわかると思います。
- 彼らが快適に感じることができなく、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫だということを強調してください。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 配布資料1b、セッション1演習をパスし、参加者に見てみましょう。
- 配布資料に4つの運動問題をリストしてください：
 - 場所内の散歩
 - レッグカール
 - 上半身のねじれ
 - ビセップカール
- Lead Session 1運動1～4、配布資料1bを使用して、参加者に絵を見せてください。
- 運動を実演し、参加者があなたに会うことができるようにして、簡単な口頭で指示を出します。各運動を繰り返すにつれ、参加者に続いてもらいます。
- グループがそれぞれのエクササイズを正しく行っているかどうかを確認し、追加の指示が必要な人を助けます。
- 参加者に運動を試してもらおうよう奨励し、肯定的なフィードバックを与えてください。

ヒント! エクササイズを試してみてください!

ほとんどのグループリーダーは、運動を簡単に見つけることができます。これら運動をするには、熟練した練習インストラクターである必要はありません。セッションの前に練習を試してください。そのため、簡単に説明してデモンストレーションすることができます。



段階で目標に達する

1 ようこそと紹介



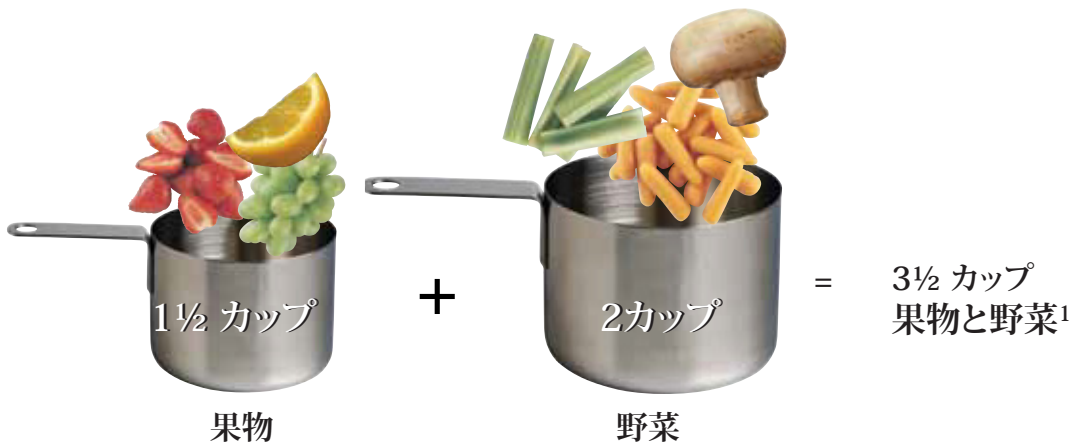
- セッションを紹介してください。Eat Smart、Live Strongシリーズの4セッションのうち最後であり、今日のセッションは「カラフルでクラシックなお気に入り」であることを**参加者に知らせてください**。
- お互いを知ります。あなた自身を紹介し、最近設定した個人的な目標に言及することから始めます。参加者に自分の名前を述べ、自分が最近作った個人的な目標を共有したり、自分の目標を共有したりして自分自身を紹介するよう依頼してください。
- セッションのために暖かくリラックスした音色を設定します。参加者に自分の経験から学ぶことを望み、いつでもコメントを提供したり、質問をしたりできることを知らせます。
- 今日のセッション目的を述べます。
 - 1 果物や野菜をもっと食べるため
 - 2 より多くの身体活動を得るため
- セッションの長さを共有します。セッションに約1時間かかることを人々に知らせてください。残りの部屋、噴水、または出口エリアの場所などの他の有用な情報を挙げてください。

2 2つの重要な行動とその利点



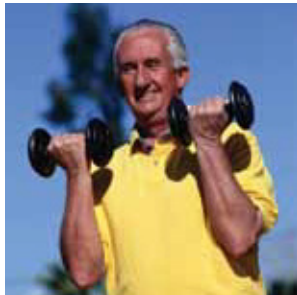
- Eat Smart, Live Strong プログラムは、2つの重要な行動に焦点を当てていることを説明します。これらはすべての年齢層の人々の健康と福祉を向上させるために、
 - ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物と野菜を食べる¹ ほとんどの場合
 - ② 中程度の身体活動の少なくとも30分に参加します。

- どの人の果物や野菜の量が活動レベル、年齢、性別に依存しているかを言及します。高齢者は、毎日少なくとも 3½ カップを食べるべきであることを指摘してください。1杯半のカップは実を結ぶべきです。2つカップは野菜でなければなりません。



¹ 最低のカロリーニーズを持つターゲットオーディエンスのセグメントに基づきます - 座っている女性(1日あたり1,600カロリー)。より活動的な高齢者の場合は、2カップの果物と2½ カップの野菜(1日2,000カロリー)をお勧めします。

- 参加者に毎日 3½ツップの果物や野菜を食べることのメリットを挙げてもらうように依頼してください。次の内容が記載されていることを確認してください。
 - 健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、繊維の一部を手に入れてください。
 - 規則性を維持する
 - 肥満、糖尿病、高血圧、心臓病などの慢性疾患予防または遅延を助けます。
 - ダイエットに色、味、種類を加えます。



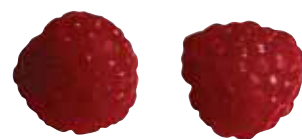
- 参加者に物理運動方法のいくつかを列挙して、すべてが見ることができるとして、このリストを保存します。このセッションの後半でそれを使用します。次のような適度な身体活動の例を含めてください。

- | | | |
|----------|---------|---------------------|
| ● 勢いよく歩く | ● 重量挙げ | ● 静止型サイクリング |
| ● 芝生を刈る | ● ジョギング | ● 能動的な歩行または孫と共に走ります |
| ● エアロビクス | ● ダンシング | |
| | ● 水泳 | |



- ほとんどの日に30分間の身体活動に従事することのメリットについて話し合います。以下に言及してください：

- 慢性疾患の予防または遅延を助ける
- 気分が良くなった
- 軽度のストレス、不安、うつを軽減する
- 健康な骨、筋肉、関節を構築し、維持する
- 強度を向上させる
- バランスを向上させ、落下リスクを減らす
- 睡眠を改善する

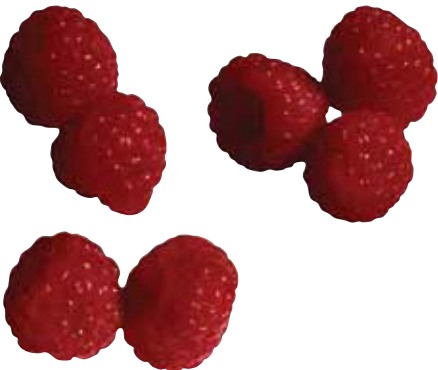




③ あなたがここにいる理由



- より多くの果物や野菜を食べて、より運動するための勧告について話をする参加者を招待します。質問：
 - これにはあなたができると思うものですか？なぜ、なぜそうではないのですか？
 - 果物や野菜をもっと食べるのはなぜ難しいですか？
 - 十分な運動をするのが難しいのは何ですか？
- これらの推奨事項は少し圧倒することができることを認めます。少しずつ助けてくれることを強調します。小さな変化 - 果物や野菜のサービングをお菓子の代わりにスナックとして食べたり、毎晩ブロックを散歩したりするなど、効果があります。
- 参加者に過去の行動を反映させ、より健康的な生活を送るための新しい方法について考えさせると知ってみましょう。



4 スキル構築活動

みんなが快適に座っていることを確認してください。すべての人がリーダーを見ることができます。



昨日どのようにしましたか？

- セッションの前に、それぞれ別々の容器に入れた様々な果物と野菜の1カップのサンプルを用意します。
- 参加者が様々な果物や野菜の1カップがどのように見えるかを視覚化するために、事前に測定した果物と野菜のサンプルを使用してください。これらサンプルを渡し、議論を促し、次のいくつかの質問を尋ねる：
 - どれ対策があなたを驚かせるのですか？
 - 1杯には何杯(ブドウ、ベリー、ニンジン、緑豆)が入っていますか？
 - 果物や野菜の1カップをどのように見積もっていますか？



ヒント！ 何が果物のカップと見なされますか？

一般に、果物1杯または100%果汁、または乾燥果実1/2カップには、果物1杯分の栄養分が含まれています。詳細は以下をご覧ください：

www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html

- これら測定サンプルを、昨日何を食べたのかを記録しているすべての人が見ることができる場所に設定します。
- 各参加者に配布資料1cのコピーを渡し、昨日どのようにしましたか？参加者が彼らが昨日食べた果物のカップ数を記録するために配布資料を使用するのを助けます。人々に考えることを思い出させる：
 - 新鮮な、冷凍した、乾燥した、または缶詰のフルーツを100%のジュースまたは水で詰めたもの
 - サラダ、デザート、スムージー、または他の混合料理の成分であった果物
 - 人間が食べた果物やスナック
 - 100% 果物ジュース



彼らはそれらを完了する方法を理解するために人々の配布資料をチェックします。昨日彼らが食べたフルーツカップ総数に書き留めさせてください。

- 参加者には、昨日食べた野菜の数を記録しながら、引き続き配布用紙に記入してください。人々に考えることを思い出させる：
 - 新鮮な、冷凍した、または缶詰の低ナトリウム野菜
 - サンドイッチ、サラダ、スープ、キャセロール、または他の混合料理の成分であった野菜
 - 彼らが食事やスナックとして食べた野菜
 - 100% 野菜ジュース

ヒント！ 何が野菜のカップと見なされますか？

一般に、生や調理した野菜や野菜ジュース1カップ、または生の緑豊かな緑の2カップの1カップは、1杯分の栄養成分が含まれています。詳細については、:

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html>をご覧ください。

昨日どのようにしましたか？ 続け

- 参加者に果物と野菜の全カップを記入する場所を示します。ある人が合計で満たしていることを確認してください。
- 参加者に報告した果物や野菜のカップ数を共有します。これを行うには、少なくとも1カップの果物と野菜を食べた全員に立ち上がるように頼んでください。少なくとも2杯を食べた人には立っておき、他の人には座らせるようにお問い合わせください。
- 少なくとも3つのカップ、そして、少なくとも3½ カップを繰り返します。立っている人は昨日最低限推奨される果物と野菜のカップを食べたことを指摘してください。グループにそれらを祝福してください。
- 先に作成した身体活動リストを使用して、参加者に心拍数と呼吸を高める身体活動の種類について話してもらいます。配布資料1cのリストの身体活動のそれぞれのタイプで、彼らが昨日参加した分数を記録するように人々に依頼してください。
- 配布資料の最初の項目について一般的な議論が必要な場合があります。彼らが昨日歩いたら立ち上がるように参加者に依頼してください。友人と歩いて行ったり、店に歩いたり、階段を上ったり下ったり、犬を歩いたりした可能性を教えてください。配布資料の最初の項目については、一般的な議論が必要な場合があります。
- 昨日歩いた参加者に立ち上がってもらいます。「昨日みんなが一人で何分歩いたのですか？」





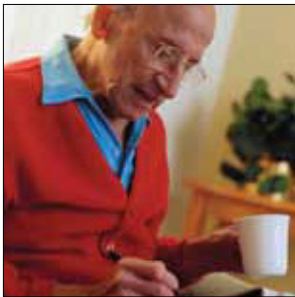
- 歩いた参加者にリスト内の最初の空白を記入して、歩いた分を示すようにしました。
- 参加者には、昨日各活動に参加した分数を記入し続けます。一番下の行「その他」は、リストに載っていない身体活動に書き込むことができます。みんなが昨日運動した総時間を合計してチャートの一番下に合計を書きますか？
- 参加者は前日の行使分数を報告しています。これを行うには、すべての参加者に立ち上がってもらいます。昨日10分以下の運動をしたすべての人が座っています。20分未満、30分未満を継続します。30分以上身体活動していた人は立つままです。グループにそれらを祝福してください。



ヒント! 私の書き読みを助ける

参加者は執筆の助けが必要な場合があります—視力、読書スキル、または鉛筆をつかむ能力の限界のためです。あなたや他の同僚からの助けを求めることが容易になります。

目標を設定



- みんなが配布資料1a(目標を設定)を持つことを確認してください。来週、毎日より多くの果物や野菜を食べるといった個人的な目標を設定する方法を話し合います。検討：
 - 目標は、「私は昨日どのようにしましたか」の配布資料よりもちょっとだけ多いはずです。毎日果物と野菜の両方の余分の半分のカップをお勧めします。配布資料の一番上に、毎日目標である総杯数を記入させてください。
 - 参加者が目標を達成できるように、果物や野菜を食べる新しい方法について話し合います。配布資料に新しいアイデアを書くように奨励します。
- 果物や野菜の目標を共有するには、複数の参加者を呼び出します。前日に食べたサービングの数とそれぞれの目標を比較してください。彼らの目標に達するために何をしようとするかを共有するように、いくつか質問してください。他の人の目標とその選択肢にコメントを求めます。
- さまざまな重要性について簡単に説明します。さまざまな果物や野菜を奨励する方法の一つは、オレンジ色、濃緑色、赤色、青紫色、白などさまざまな色を食べることです。参加者に定期的に新しい果物や野菜を試して、体が必要とするビタミンやミネラルの多くを得ることを奨励します。



Set Your Goals

3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

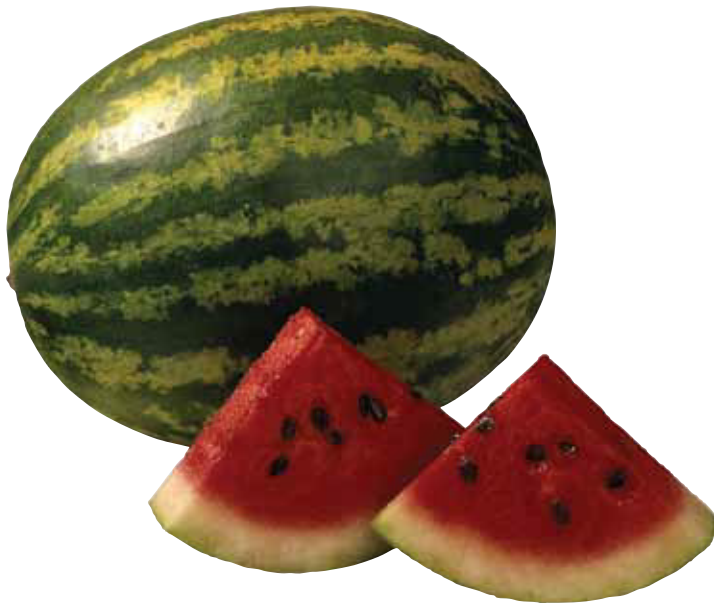
Personal Goals
_____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
in at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

Weekly Log
In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you did each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
# of cup(s)							
# of cup(s)							
# of minutes							

Don't Forget to Eat Smart Live Strong

- 参加者が毎日の身体活動の目標を設定するのを手伝い、彼らが昨日行ったよりも5分または10分を提案します。いくつかの参加者に次の週に試してみたいタイプの身体活動を共有させます。
- 参加者に彼らの目標を共有するための瞬間を与えてください。参加者がその週に互いの目標を達成するために互いを励ます可能性と述べます。一緒に歩いたり運動したりする人もいるかもしれません。



「目標を設定」シートを使用して進捗を追跡する



- 参加者に毎週のログを持ち帰り、週の進行状況を追跡するように促します(配布資料1a、目標を設定)。彼らが毎日食べる果物や野菜のカップ数と毎日の身体活動時間数を書き込むために、それをどのように使うことができるかを理解するのに役立ちます。
- 週末ログに参加者に昨日のカウントを書き込ませてもらうので、彼らがログを使って練習します。
- 冷蔵庫などの自宅の目に見える場所に保管して、進捗状況を追跡するよう奨励します。
- セッション2、3、または4のこのグループの参加者と再度会う場合は、次の会議の日時をお知らせください。参加者に毎週ログを次回セッションに持ち込むように依頼し、進行状況を報告することができます。次のセッションの前に参加者に思い出させる必要があるかもしれません。



ヒント! 「ひどい健康状態を持っていたら？」

グループのメンバーは、健康上の問題がある場合、特定果物や野菜を食べたり、身体活動に参加したりすることに懸念があります。参加者が懸念事項について医療機関と議論することをお勧めします。誰もが果物や野菜や定期的な身体活動を食べることで恩恵を受けることを指摘してください。



目標達成への課題

- 参加者に、目標達成に直面する可能性のある課題について話してもらいます。他の参加者が課題を克服するための提案を提供することができます。
- 上記の課題に応じて、簡単に高齢者が直面するいくつかの障害について検討してください。参加者に課題を解決する方法を提案させる：



- 噛むのが難しい果物や野菜：缶詰のフルーツを100%のジュースや水で詰めたものを選んでください。柔らかくなるまで野菜を作ります
- 果物や野菜を刈り取ったり、切り取るナイフの取り扱いに問題があります
- 頻繁な買物旅行のための交通機関の欠乏：コミュニティバンサービスを使用する。友達と食料品買い物をする。家族に助けを求める

- 高齢の低所得の大人では、果物や野菜の高コストにより毎日31/2カップを食べることが難しくなっていると報告されています。参加者に限られた予算でより多くの果物や野菜を食べる方法についての方法を共有するように要請します。議論の間、以下のヒントを必ず言ってください：

- 補足栄養補助プログラムに参加します。
- 可能であれば、シニアファーマーズマーケットプログラムに登録してください。
- 季節の農産物を選びなさい。
- フードバンクや食品貯蔵庫などの食品流通プログラムを使用します。
- 彼らが販売されているときに、乾燥、冷凍、または缶詰の果物や野菜を購入します。
- 補足栄養補助プログラムに参加した参加者は、種子を購入し、果物と野菜の栽培に恩恵を受けることができます。



目標達成への課題



- 言及されたプログラムのリソースのいくつかを見つけるのに助けを望む参加者とのセッションの後に話すことを提案します。
- 身体活動を維持する最大課題の1つは時間です。参加者に以下のようなより日常的な生活の中で、より身体活発できる方法を考えさせます。
 - 訪問している店やオフィスから車を少し離れて駐車し、離れて歩く必要があります。
 - エレベーターに乗る代わりに階段を利用してください。
 - 友人が訪れるときは、歩いて話すことを提案します。
 - 若い子供たちの世話をしている間、タグ、ホットスコッチ、走るなどの積極的なゲームに参加してください。
 - テレビを見なく、ラジオをオンにして家の周りを踊ってください!
- 追加セッションを提供する場合は、セッション2とセッション4で追加の課題と解決策が示されることを参加者に伝えます。





5 要約



Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful
 Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

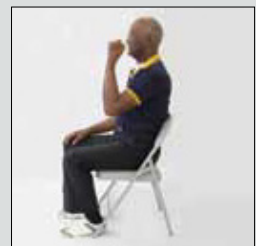
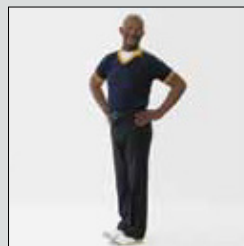
Handout 16, Eat Smart, Live Strong
© 2009 National Center for Chronic Disease Prevention and Control

- このセッションの要点:より多くの果物や野菜を食べ、より身体活発を増すために目標を設定することの重要性を再考してください。参加者に新しく設定された目標を達成しようとするために、グループ内の自分や他の人を助ける可能ないくつかの励ましの言葉を言います。
- セッションに参加した参加者に感謝し、次のセッションに招待し、時間と場所を知らせます。
- 参加者に配布して、自分の進捗状況を報告できるように、記入済みのゴールを週次ログに記録して次のセッションに記録するように促します。
- 参加者に今日のセッションに関する正直なフィードバックが将来のグループのためにセッションを改善するのに役立つことを知らせます。参加者のフィードバックシート (配布資料 1d) および/またはディスカッションを使用して、次のいくつかの質問をしてください。
 - どんな新しいことを学びましたか?
 - セッションのどの部分が最も重要だったのですか?
 - 目標設定が果物と野菜の少なくとも3½ カップを毎日食べるのに役立つと思いますか?
 - 目標は今週のほとんどの曜日に、少なくとも30分の身体活動に参加するのに役立つと思いますか?
 - セッションを改善するために私たちは何ができますか?
 - 今日のセッションについてどう聞いたのですか? - または- Eat Smart, Live Strong プログラムについてはどうですか?
- 書かれた参加者のフィードバックシートを使用していますが、参加者にはこれがテストではないこと、そして間違った答えはないことを確認してください! 答えを表にすることで、次のグループの前にセッションを改善する方法を見つけるのに役立ちます。フィードバックは教育活動に関する報告書としても役立つ場合があります。

身体活動のクールダウン

30分セッションの後、このセッションを開いたときと同じ一連の運動を行うために10分を追加します。「ウォーミングアップ」をしない場合は、4-5ページを参照してください。

- 今日のセッションの最後活動が10分の「クールダウン」運動になることを発表します
- 彼らが快適に感じない、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫だということを強調してください。彼らが運動中に痛み、不快感、疲労感を感じた場合、彼らは停止したり休憩をとることを通知します。また、援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 始める前に配布資料1bを見るように参加者に依頼してください。彼らに思い出させます。彼らは配布資料を家に持ち帰り、毎日これらの練習をすることができます。
- 運動に慣れている参加者に気づいた場合は、演習の1つでグループをリードするように参加者を呼びかけることもできます。難しいと思う人を助けるように参加者に依頼してください。
- 参加者に再び感謝します。彼らの日に少し身体活動を加えることが楽しくて簡単になることを望むことを表現してください。彼らは友人や家族とこの簡単な運動をするように勧めます。

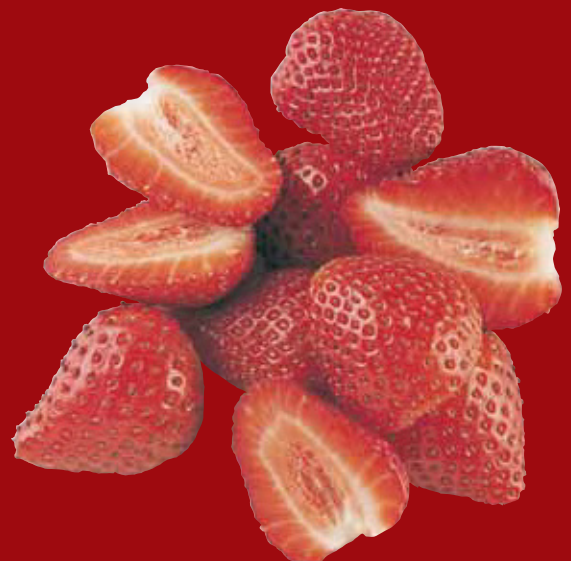


賢く食べ、強く生きるへ アクティビティキット

賢く食べ、強く生きるへアクティビティキットには、ほとんどすべての人の健康と生活の質を向上させる2つの重要な行動の高齢者の受け入れを促進するための一連の学習体験があります。

- ① 毎日少なくとも3½ カップの果物や野菜を食べます¹
- ② ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加します。

人々が健康的な習慣を習得するには知識だけでは十分ではないので、キットは適用された行動理論と先行研究に基づいた行動的アプローチをとります。セッションおよび資料は、栄養拠点のスタッフおよびグループリーダーと一緒にテストされました。また、USDA食品栄養サービスのプログラムを受ける資格のある、60歳から74歳の低所得の成人を対象としたテストを実施しました。



米国農務省

食品および栄養サービス

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS



USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

2012年11月改訂

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。



米国農務省

賢く食べ、強く生きる

高齢者向けの栄養教育

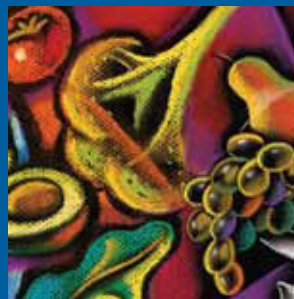


課題と解決策

言葉ゲームやその他の活動を通じて、参加者はより多くの果物や野菜を食べ、もっと運動しようとする際に直面する課題に対する解決策を模索します。

セクション 2

セッション2 ようこそ!



賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されますこれは4つの楽しい、社会的でインタラクティブなセッションの1つです。賢く食べ、強く生きる セッションは、高齢者が健康と全体的な健康を向上させる2つの行動を取るのを支援するように設計されています。2つの動作:

- 1 毎日少なくとも 3½ カップの果物と野菜を食べる(果物1½ カップと野菜2カップ)
- 2 中程度の身体活動の少なくとも30分に野菜のほとんどの日に参加する)

各セッションのガイドには、4つの運動問題を説明する配布資料が含まれています。各セッションの前後10分で、これらの運動の参加者を「ウォームアップ」と「クールダウン」として導くことができます。

各セッションは、参加者が行動を採用するのを助ける特定の方法に対処するように設計されています。この行動の詳細については、**賢く食べ、強く生きるがガイド**を参照してください。

このキットの4つのセッションは次のとおりです。

- セッション 1 段階で目標に達する
- セッション 2 課題と解決策
- セッション 3 彩色で古典派お気に入り
- セッション 4 賢く食べ、強く生きる

セッションガイドは「現状のまま」使用することも、グループのニーズに合わせて調整することもできます。視聴者のニーズに合わせてセッションを調整するヒントについては、「リーダーズガイド」を参照してください。セッションはうまく一緒に流れるように設計されており、各セッションは主要な行動メッセージをさらに強化します。ただし、4つのセッションをすべて提供する機会がない場合は、セッションをスタンドアロンの作品として使用できます。

楽しい!

セッションは参加者のグループリーダーにとって楽しい

賢く食べ、強く生きる

セッション2の目的

参加者は以下を行うことができます：

- 毎日少なくとも1½カップの果物と2カップの野菜を食べることを妨げるかもしれない課題を解決するための3つの解決方法を挙げてください
- ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加できないような挑戦を解決するための3つの解決策を挙げてください。
- 資格を得るために、少なくとも1つのローカルで利用可能な栄養リソースの名前をつけます。

セッション概要

- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「ウォームアップ」で4つの簡単な運動を運動するチャンスを持っています。
- セッション中：
 - グループは2つの行動とそのメリットをレビューします。
 - 参加者は目標達成の進捗状況を報告します。
 - 言葉ゲームをすることで、参加者は2つの行動課題を克服するのに役立つ解決策を特定し、議論します。
- 参加者は、課題を克服するために少なくとも1つのステップを踏み出すという約束をします。
- 参加者は、健康管理者との会話を開始するのに役立つ「スマート」カードを持ち帰ります。
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「クールダウン」で同じ4つの簡単なエクササイズを繰り返します。彼らは視覚的に運動を描いた配布資料を受け取り、自宅で行うことができます。

セッションの行動を促す方法

- スキルと自信：人々が挑戦を克服する方法を議論するとき、彼らはより多くの果物や野菜を食べ、より身体的に活動する能力に大きな自信があることを理解しています。
- 保健医療提供者のサポート：「医師の命令」は特に高齢者のために、多くの人々にとって強力な動機づけです。「スマート」カードは、看護師や医師が果物や野菜を食べることや身体活動に参加することの価値を強調するのに役立ちます。
- ピアサポート：グループの他の人たちが挑戦を克服しようとしていることを知り、新しい行動を採り入れることで、参加者は引き続き努力し続けることができます。参加者は、自分自身のような人々が成功するのを見る機会があります。



材料



- すべての参加者専用のペンまたは鉛筆
- 全員で見える公示板:
 - 大きな用紙(フリップチャートページ)、マスキングテープ、マーカーなど。または
 - チョークボードとチョーク;または
 - ホワイトボードと消去可能なマーカー
- 配布資料:
 - 配布資料2a: 目標を設定
 - 配布資料2b: セッション2運動
 - 配布資料2c: コミットメント
 - 配布資料2d: "スマートカード"
 - 配布資料2e: 参加者フィードバックシート

Session 2 Set Your Goals

Recommended Goals
 ① Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
 ② Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals
 I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
 I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log
 In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 2a, Eat Smart, Live Strong
 Revised September 2012

準備



Exercises
 Exercises are designed to help you **build strength, balance, and increase flexibility.** In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, incorporate these exercises in your daily program.

your exercise session by taking 5 **deep breaths**—through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the session.

● **Toe Raises**

Session 2 "Smart" Card
 Show this card to your health care provider during your next visit.
Fruits and Vegetables
 I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
 I have several questions for you:

- How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?
- Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 Revised November 2012

- 参加者の話し合いを導くことができるように、「ワードゲーム」、「解決策を見つける」の回答に記載されている課題と解決策に精通してください(16-17ページ)。
- 「ゲームを見つける」(18-19ページ)という単語から4~6つの手がかりを選択します。
- 半円形に並べられたまっすぐな丈夫な椅子を使用してください。
- 配布資料2aをテナントして、目標を設定してください。空の "マスター" コピーを作成します。このマスターでは、参加者のためにコピーを作成する前に、現在または今後の週の日付を記入してください。
- 配布資料2a、2b、2c、2d、および2eのコピーを各参加者に1つずつ作成します。
- 参加者が半円に座るように部屋を整理します。身体活動のセグメントを行う場合は、少なくとも2フィート離れた半円形に並べられたまっすぐな丈夫な椅子を使用してください。

Session 2 My Commitment

Fruits and Vegetables
 Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other _____

Physical Activity
 Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car further from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other _____

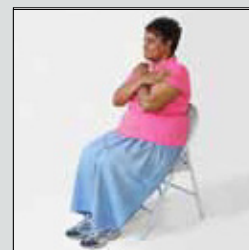
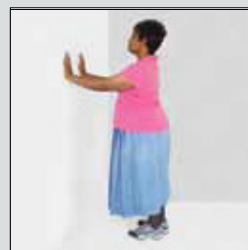
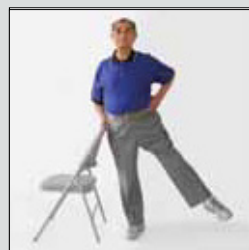
Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 Revised November 2012



身体活動のウォームアップ

身体活動の価値について話すことに加えて、各セッションの始めと終わりにいくつかの簡単な運動を通して参加者を導くオプションがあります。

- オプションの "ウォームアップ" と "クールダウン" 運動セッションごとに10分を追加します。彼らは同じ演習のセットを特色にし、同じ配布資料が両方のために使用されます。
- 配布資料2bには、セッション2運動を行うために必要なすべての指示があります。
- 参加者は同じ動きを2回試してみる機会があります。
- この繰り返しは、配布資料とともに、参加者に技術、自信、自宅でこれらの運動を行うためのツールを提供します。
- ほとんどのグループリーダーは、運動を簡単に見つけることができます。
- これらの運動を行うには、熟練した運動指導者である必要はありませんが、事前に試してみるとよいください。
- このセッションで提示されている運動のすべてを使う必要はないことに注意してください。各グループのニーズを満たすために身体活動を調整することができます。



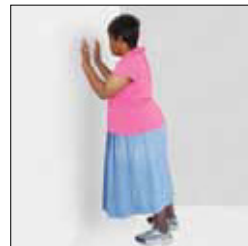
運動



つま先を挙げます



側足を挙げます



ウォールプッシュアップ



腹筋

- これらの運動は強さ、バランス、柔軟性を向上させることができることを説明します。
- 参加者にはこれらの4つの簡単なエクササイズが容易で、多くの人がエクササイズに精通していることが最もわかると思います。
- 彼らが快適に感じるができなく、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫だということを強調してください。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐに通知します。
- 配布資料4b、セッション4演習をパスし、参加者に見てみましょう。
- 配布資料に4つの運動問題を述べてください：
 - つま先を挙げます
 - 側足を挙げます
 - ウォールプッシュアップ
 - 腹筋
- Lead Session 2運動1～4、配布資料2bを使用して、参加者に絵を見せてください。
- 運動を実演し、参加者があなたに会うことができるようにして、簡単な口頭で指示を出します。各運動を繰り返すにつれ、参加者に続いてもらいます。
- グループがそれぞれのエクササイズを正しく行っているかどうかを確認し、追加の指示が必要な人を助けます。
- 参加者に運動を試してもらおうよう奨励し、肯定的なフィードバックを与えてください。

ヒント! 参加者の身体的な制約を受け入れる

グループの高齢者の中には、車椅子に限られているなど、身体的な制限があるものもあります。これらの参加者のための運動を、座っている運動をすることによって適応させることができます。一方、グループ内の他の人は、同じ運動を立てることができます。



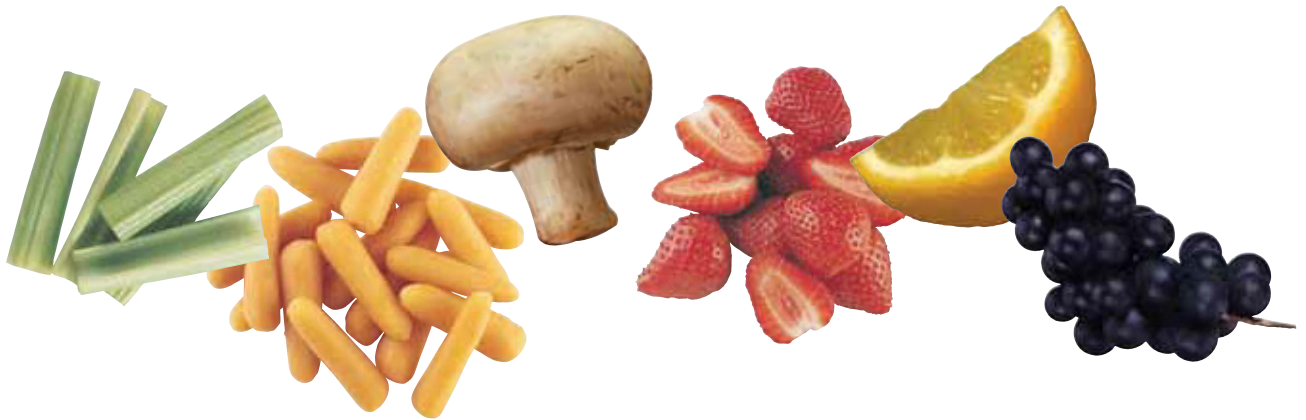
セッション

1 ようこそと紹介



- セッションを紹介してください。参加者には、Eat Smart, Live Strong シリーズの4セッションのうち2番目であり、今日のセッションは「課題と解決策」であることを伝えてください。
- 身近な顔を認めます。早いセッションに出席し、初心者であっても参加しやすい新人を確保する人たちに大きな助けをしてください。
- 自己紹介をしてください。ほとんどの場合、30分間物理的に活動しているときに直面する1つの課題を挙げてください。参加者に自分の名前を述べ、質問に答えて自分自身を紹介するように求めます。"ほとんどの場合、少なくとも30分間の身体活動に参加することを考えるときに直面する最大の課題は何ですか？フリップチャートまたはチョークボードに記載されている各チャレンジをすべて見るために挙げてください。このリストはセッション後半で使用します。





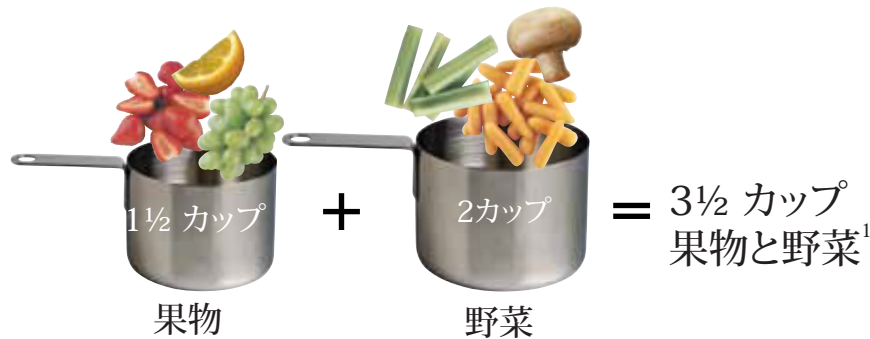
- 暖かくリラックスした音色を設定します。参加者に自分の経験から学ぶことを望み、いつでもコメントを提供したり、質問をしたりできることを知らせます。
- 今日のセッション目的を述べます。参加者は、食べ物の予算内にとどまっている間に、少なくとも3½ カップの果物と野菜を毎日食べる方法を特定します。
- セッションの長さを共有します。セッションに約1時間かかることを人々に知らせてください。残りの部屋、噴水、または出口エリアの場所などの他の有用な情報を挙げてください。



2 2つの重要な行動とその利点



- Eat Smart, Live Strong プログラムは、2つの重要な行動に焦点を当てていることを説明します。これらはすべての年齢層の人々の健康と福祉を向上させるために、
 - ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
 - ② ほとんどの場合、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加します
- どの人の果物や野菜の量が活動レベル、年齢、性別に依存しているかを言及します。高齢者は、毎日少なくとも 3½ カップを食べるべきであることを指摘してください。1杯半のカップは実を結ぶべきです。2つカップは野菜でなければなりません。



¹ 最低のカロリーニーズを持つターゲットオーディエンスのセグメントに基づきます - 座っている女性(1日あたり1,600カロリー)。より活動的な高齢者の場合は、2カップの果物と2½ カップの野菜(1日2,000カロリー)をお勧めします。





- 参加者に毎日 3½ カップの果物や野菜を食べることのメリットを挙げてもらいように依頼してください。次の内容が記載されていることを確認してください。
 - 健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、繊維の一部を手に入れてください。
 - 規則性を維持する
 - 肥満、高血圧、心臓病などの慢性疾患の予防または遅延を助けます
 - ダイエットに色、味、種類を加えます

- 参加者に物理的に活躍できる方法をいくつか挙げてもらいます。以下を含めるようにしてください。

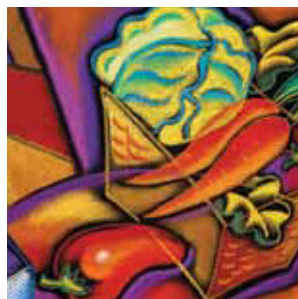


- | | | |
|----------|---------|---------------------|
| ● 勢いよく歩く | ● 重量挙げ | ● 静止型サイクリング |
| ● 芝生を刈る | ● ジョギング | ● 能動的な歩行または孫と共に走ります |
| ● エアロビクス | ● ダンシング | |
| | ● 水泳 | |

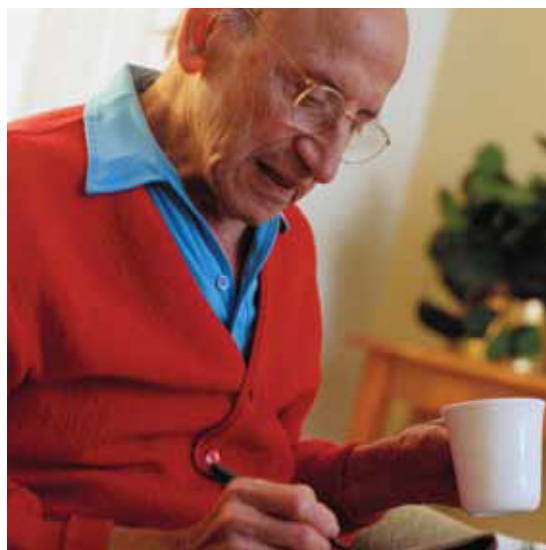
- ほとんどの日に30分間の身体活動に従事することのメリットについて話し合います。以下に言及してください：
 - 慢性疾患の予防または遅延を助ける
 - 軽度のストレス、不安、うつを軽減する
 - 健康な骨、筋肉、関節を構築し、維持する
 - 強度を向上させる
 - バランスを向上させ、落下リスクを減らす
 - 睡眠を改善する



3 目標を測定する



- 第1セッションに参加した人は、両方の行動に対して自分自身の目標を設定します。いくつかの人は、毎日の成功を記録した「あなたの目標を設定する」配布資料を持ってきたかもしれません。参加者にグループとの回答を共有するように依頼します。
- グループに進捗状況を伝えるように依頼してください。参加者に2つの行動をより簡単にしたことを説明するように尋ねる：全員がそれらを見ることができるところに彼らの反応を書きます。このリストには、課題へのいくつかの重要な解決策が含まれている可能性があるため、このセッションの後半でそれを参照してください。
- 彼らの目標に向かって進歩した人々を祝福してもらおう。
- 自分の成功を追跡し続けることを望む人に、配布資料2aの目標を設定する追加のコピーを渡してください。



4 スキル構築活動



言葉ゲーム:ソリューションの検索

- 参加者に、自分自身を紹介したときに言及した身体活動への挑戦のリストを示します。毎日3 1/2カップの果物や野菜を食べようとするときに直面する課題を列挙してもらうように依頼してください。
- 彼らに挑戦を見直し、彼らが直面している2つまたは3つの食べ物や身体活動の課題を特定するようにしてください。自分に選んだそれぞれの課題に対する一つの解決策を個別に考えるように要請してください。
- ボランティアにグループの課題のいくつかを教えるよう依頼してください。
- 彼らは解決策を見つけるという単語ゲームをしようとしていることを伝えてください。(この小冊子の16-19ページを参照)。参加者に、これが2つの重要な行動を達成する際に直面する課題のいくつかに取り組むためのさまざまな肯定的な方法について考えさせるのに役立つことを確認します。ゲーム指示が続きます。それぞれの手がかりの解決策を知るためにページに慣れてください。
 - 参加者は2つのチームに分かれていなければなりません。参加者に2倍のカウントを付けさせます。
 - 参加者は部屋の正面にある紙に書かれた部分フレーズを見ることができます。
 - 1チームの参加者は、パズルという単語の手紙を推測します。手紙がパズルに含まれている場合、手紙はパズルのすべての適切なスペースに書かれています。チームはパズルを解決するか、間違っただ手紙が推測されるまで、引き続き推測します。
 - 間違っただ手紙が推測された場合は、誰もが見ることができるように、手紙の別のセクションに書かれています。これは参加者が既に推測された文字を繰り返さないようにするのに役立ちます。他のチームには、パズルの手紙を推測する機会が与えられます。チームはパズルが解決されるまで推測を続けます。



4 スキル構築活動 続け

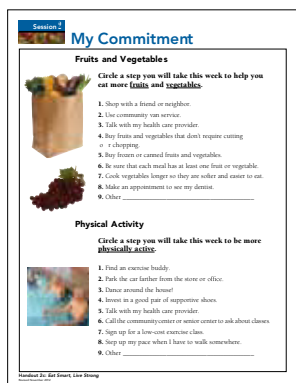
言葉ゲーム 続け



- チームはすべての文字が推測される前にパズルを解くことができます。すべての文字が推測される前にパズルが解決されている場合、欠落した文字を完了することを完成させてください。
- 手がかりはEat Smart, Live Strongのビヘイビアに対するいくつかの課題になります。答えは行動をより簡単にするソリューションになります。
- 解決策について時間をかけて話して下さい。次のような質問をしてください。
 - 何回でこの挑戦に直面しますか？
 - この解決策はより多くの果物や野菜を食べるのに役立ちますか？
 - このソリューションはより身体的に活動するのに役立ちますか？
 - 今週誰がこのソリューションを試してみますか？
- 別のパズルを掲示し、このラウンドで同じ手順を繰り返します。参加者がパズルを解いたら、ゲームの中で特定されたものといくつかの解決策を比較し、どのオプションが彼らにとって最も効果的かを説明します。
- 新たなラウンドを投稿し、解決策を議論し続けます。約10分後、ゲームを終了します。

コミットメント

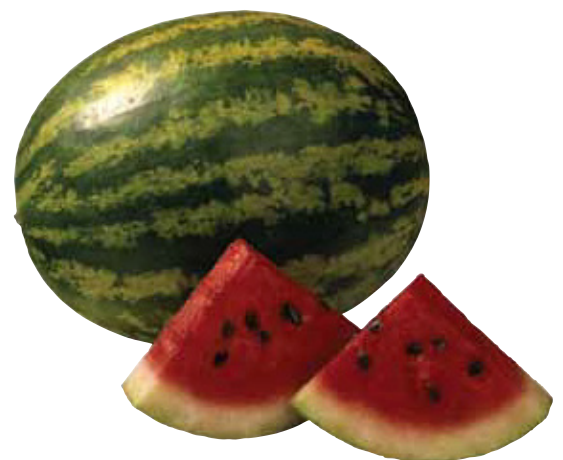
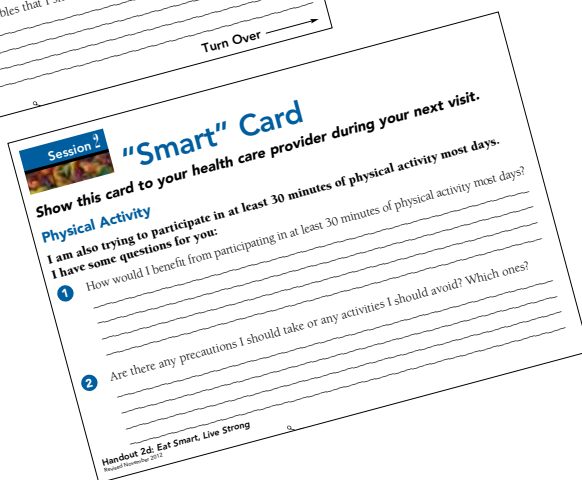
- 私のコミットメント配布資料2cを渡します。今週、果物や野菜をもっと食べるという個人的な克服のために、少なくとも1つの解決策をチェックするよう各参加者に奨励してください。果物と野菜を食べる可能な解決法のリストを声を出して読んでください。身体活動の解決策のリストについて、この手順を繰り返します。自分のニーズに合ったものがない場合は、彼ら自身のソリューションを使用できることを参加者に保証します。
- 参加者に今週の約束をグループと共有するよう依頼します。





「スマート」カード

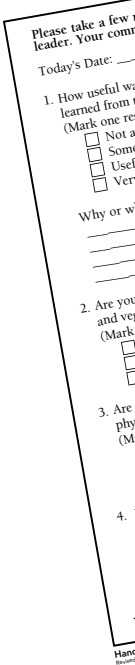
- すべての人に配資料2d「スマート」カードのコピーを提出してください。医学の専門家が2つの行動を推奨することを指摘してください。参加者に「スマート」カードを使用して、医療提供者が果物や野菜の摂取や運動に関する質問を書き留めることができると伝えます。
- 参加者に「スマート」カードを使用して、医療提供者との健康的な食事や身体活動についての会話を開始するよう奨励します。



5 要約



- このセッションの要点をまとめると、参加者は果物や野菜の摂取や運動を困難にするほとんどの難題に簡単な解決策を見つけることができるはずです。
- 参加者が目標に到達できるように今週の解決策を試してみることをお勧めします。「スマート」カードを使用して2つの行動について医療提供者と話すことを提案します。
- このセッションに参加した参加者に感謝し、次のセッションに招待し、時間と場所を知らせます。
- 参加者に配布して、自分の進捗状況を報告できるように、記入済みのゴールを週次ログに記録して次のセッションに記録するように促します。目標を設定するための特別なコピーをそれらを必要とする人に提供します。





Participant Feedback Sheet
 Session 2, Challenges and Solutions

moments to complete this form. Return this sheet to the group
 moments will help the leader continue to improve the session.

is the information you
 this session?
 (response.)
 t all useful
 what useful
 ul
 y useful

by not?

planning to eat more fruits
 getables next week?
 (one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

you planning to increase your
 sical activity next week?
 (ark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

What did you like the **most** about
 this session?

5. What did you like the **least** about
 this session?

6. How did you hear about this
 Eat Smart, Live Strong session?
 (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition
 Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify

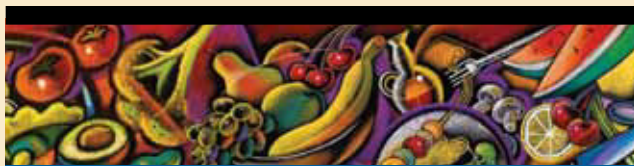
7. In which programs do you participate?
 (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition
 Assistance Program
 Commodity Supplemental
 Food Program
 Senior Farmers' Market
 Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Hour 2e: Eat Smart, Live Strong
 November 2012



- 参加者に今日のセッションに関する正直なフィードバックが将来のグループのためにセッションを改善するのに役立つことを知らせます。参加者のフィードバックシート (配布資料 2e) および/またはディスカッションを使用して、以下のいくつかの質問をしてください。
 - どんな新しいことを学びましたか？
 - セッションのどの部分が最も重要だったのですか？
 - 目標設定が果物と野菜の少なくとも31/2 カップを毎日食べるのに役立つと思いますか？
 - 目標は、ほとんどの曜日に少なくとも30分間の身体活動に参加するのに役立つでしょうか？
 - どうすればセッションを改善できますか？
 - 今日のセッションについてどう聞いたのですか？- または- Eat Smart, Live Strong プログラムについて聞いたことがありますか？
- 書かれた参加者のフィードバックシートを使用していますが、参加者にはこれがテストではないこと、そして間違った答えはないことを確認してください！正直な意見を奨励します。書くのが難しい人を助けてください。フィードバックシートを収集します。参加者反応の見直すのは便利であることを見つけます。答えを表にすることで、次のグループの前にセッションを改善する方法を見つけるのに役立ちます。フィードバックは教育活動に関する報告書としても役立つ場合があります。



言葉ゲーム： ソリューションの検索

毎日 3½ カップの果物や野菜を食べるための課題と解決策のリストを見直し、参加者が行動をより容易にする方法を特定するのを手助けする準備が整いました。

課題

1. フルーツや野菜は、シーズン外で購入すると高価になることがあります。
2. 健康上の問題があり、多くの果物や野菜を食べることはできません。
3. 食料品の買い物は私にとっては非常に困難です。
4. 健康のため、果物野菜を準備するのは難しいです。
5. 果物や野菜は私を満たしません。
6. 果物や野菜の価格が高すぎます。
7. 果物や野菜は私に胃の問題を与えます。
8. 新鮮な果物や野菜はあまりにも簡単に腐敗します。
9. 果物や野菜は噛みにくいです。
10. 果物と野菜を買うために店に行くことができません。

解決策

1. 季節にある果物や野菜を購入します
2. 健康上の問題がある場合は、医者、看護師、栄養士に相談して、どのような果物や野菜を食べ、どのように準備すべきかを話してください。
3. 買い物をするのを助けるために友人や親戚に尋ねます。
4. 食料品店で車いすを使用してください。
5. バッグの運ぶのを助けるために、店員に援助を求め、または食料品棚からアイテムを取り出すのを手助けします。
6. 切断やチョッピングを必要としない果物や野菜を購入します。
7. チョップされた、すぐに食べられる果物や野菜を購入します。
8. 果物や野菜をカット、チョップ、またはコアするのを助けるために、友人や親戚に依頼してください。
9. 食欲を満たすのを助けるためにあなたが好きな他の料理と果物や野菜を組み合わせてください。
10. これまで多くを食べていない場合は、果物や野菜をゆっくりと食事に入れてください。
11. 胃の問題を引き起こすことなく、食べることができるものを決定するために、様々な果物や野菜を試してみてください。
12. 果物や野菜の一食分のパッケージを購入します。
13. 各食事に少なくとも1つの果物または野菜があることを確認します。
14. 100%ジュースや低ナトリウムの野菜で冷凍果物を購入します。
15. 野菜を長く柔らかくして、柔らかくて食べやすくします。
16. 口の痛みを軽減し、咀嚼を楽にするために、定期的に歯科医に相談してください。
17. 地元の農家の市場や食べ物を訪ねてください。より安価なアイテムを見つけるために協力してください。
18. 販売されている缶詰または冷凍果物または野菜を購入します。
19. 地域社会に無料または低価格の交通サービスの状況があるかを調べるには、地域エージングエージェンシーと話し合ってください。
20. ケーキやクッキーの代わりにデザートとしてフルーツを試してみてください。





言葉ゲーム： ソリューションの検索

毎日 3½ カップの果物や野菜を食べるための課題と解決策のリストを見直し、参加者が行動をより容易にする方法を特定するのを手助けする準備が整いました。

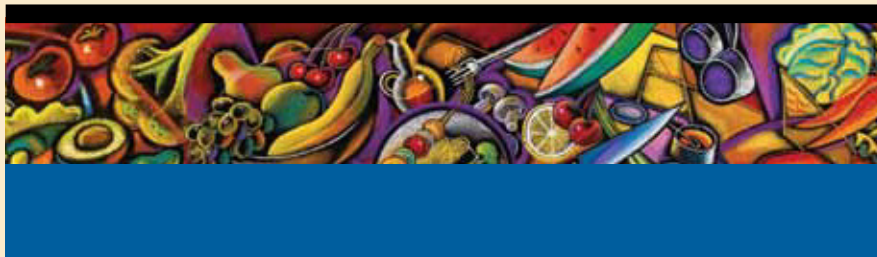
課題

1. 私は十分な健康があるかどうかわかりません。
2. 時間がありません。
3. 筋肉、関節、視力、心臓、痛みの足など身体制限があります。
4. 運動するのが好きではありません。
5. 歩いたり、他の運動をする便利で安全な場所はありません。
6. クラス、会員資格、または設備費が高すぎます。
7. 正しく運動をする方法を知らないし、自分自身を傷つけるかもしれないと思います。

解決策

1. 社会的行事を行使する方法を見つけます。
2. 楽しい身体活動を選択してください。
3. 正しい指導方法を学ぶための指導や指導を受けます。
4. 徐々に開始し、徐々に努力水準を上げてください。
5. 後で痛みを避けるために、運動の前後に筋肉を伸ばします。
6. 運動仲間を見つけます。
7. 店舗やオフィスから車を遠ざけて行き、最終的な目的地に行くには少し歩いてください。
8. エレベーターの代わりに階段を利用してください。
9. 友人と歩いて話します。
10. 孫の世話をしているとき、それらのアクティブなゲームに参加してください。
11. 家の周りでダンス!
12. より強く、より良いバランスを取ることは落ちにくいことを意味します。
13. 良い靴に投資します。
14. 低コストで便利な場所でエクササイズクラスを提供するセンターについて知る。YMCA、YWCA、シニアセンター、またはコミュニティセンターをチェックしてください。
15. 地元のコミュニティセンターでダンスクラスに参加し、楽しむダンススタイル、タップ、モダン、ハンドダンス、スイング、スクエアダンスなどを選んでください。
16. 歩いているといつでもペースアップすることができます。
17. 外が寒い場合は、地元モールで歩いてみてください。





セッションの前に、グループの参加者にとって最も役に立つ可能性が高いソリューションを以下のリストから選択してください。単語ゲームの各ラウンドについて、以下のガイドを使用して、部分的に完成したソリューションで大きなフリップチャートシートを準備します。

ラウンド1

ヒント：私は糖尿病で、特定の果物を食べることを恐れています。

解決策：医師や看護師と話します。

これをボードに書いてください：

__ E A __ __ I __ __ O U __ __ O __ O __ O __ U __ E .

ラウンド2

ヒント：食料品の買い物は私にとっては非常に困難です。

解決策：買い物をするのに助けるために友人や親戚に尋ねます。

これをボードに書いてください：

A __ A __ I E __ O __ E A I E __ O __ E __ __ O U __ O __ .

ラウンド3

ヒント：関節炎のため、野菜を準備するのは難しいです。解決策：すぐに食べる野菜を購入してください。

これをボードに書いてください：

__ U __ E A __ __ - __ O - E T __ E E A __ E __ .

ラウンド4

ヒント：野菜の価格は高すぎます。

解決策：売り切れの冷凍野菜を購入してください。

これをボードに書いてください：

__ U __ __ O E __ E E A __ E __ O __ A E .

ラウンド5

ヒント：新鮮な果物や野菜はあまりにも簡単に腐敗します。解決策：凍結または缶詰商品を買います。

これをボードに書いてください：

__ U __ __ O E __ O __ A __ E __ .

ラウンド6

ヒント：果物や野菜は噛みにくいです。解決策：それらの料理時間は長いです。

これをボードに書いてください：

__ O O __ __ E __ __ O __ E __ .



ラウンド7

ヒント:果物と野菜を買うために店に行くことができません。解決策:コミュニティーバンサービスを利用します。

これをボードに書いてください:

U _ E _ _ O _ _ U _ I _ _ _ A _ _ E _ _ I _ E.

ラウンド8

ヒント:私は多くの果物や野菜を食べていませんでした。解決策:デザートを食べるフルーツを試してみてください。

これをボードに書いてください:

_ _ _ EA _ I _ _ _ UI _ _ O _ _ E _ _ E _ T.

ラウンド9

ヒント:私は運動に十分な健康があるかどうかわかりません。解決策:看護師または医者を確認してください。

これをボードに書いてください:

_ _ E _ _ _ I _ _ A _ U _ _ E O _ _ O _ _ O _.

ラウンド10

ヒント:運動する時間がありません。解決策:エレベーターの代わりに階段を使用します。

これをボードに書いてください:

_ A _ E _ _ AI _ _ I _ _ EA _ O _ E _ E _ A _ O _.

ラウンド11

ヒント:近所での歩行は安全ではありません - または - 天気が悪いです。解決策:ショッピングモールで歩きます。

これをボードに書いてください:

_ A _ _ A _ _ _ E _ _ O _ _ I _ _ _ A _ _.

ラウンド12

ヒント:私は運動する人ではありません。解決策:ゆっくりと始動してください。

これをボードに書いてください:

_ _ A _ _ O U _ _ _ O _ _ _.

ラウンド13

ヒント:自分自身を傷つけるかもしれません。解決策:インストラクションを取得します。

これをボードに書いてください:

_ E _ I _ _ _ U _ _ IO _.



ラウンド14

ヒント:エクササイズクラスはあまりにも多くの費用がかかります。解決策:家の周りでダンス!これをボードに書いてください:

_ A _ _ E A _ O U _ _ _ E _ O U _ E.

ラウンド15

ヒント:運動は退屈です。解決策:友人と歩いて話します。

これをボードに書いてください:

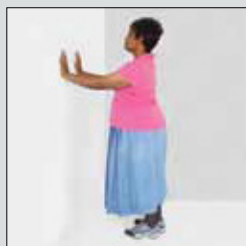
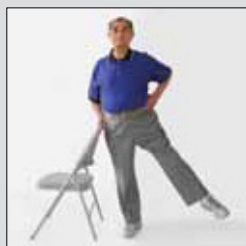
_ A _ _ A _ _ _ A _ _ _ I _ _ _ IE _ _ _.



身体活動のクールダウン

30分セッションの後、このセッションを開いたときと同じ一連の運動を行うために10分を追加します。「ウォーミングアップ」をしない場合は、4-5ページを参照してください。

- 今日のセッションの最後活動が10分の「クールダウン」運動になることを発表します。
- 彼らが快適に感じることができなく、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫だということを強調してください。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 始める前に配布資料2bを見るように参加者に依頼してください。配布資料を家に持ち帰り、週のほとんどの日にこれらの運動を試すことができることを教えてください。
- 運動に慣れている参加者に気づいた場合は、演習の1つでグループをリードするように参加者を呼びかけることもできます。難しいと思う人を助けるように参加者に依頼してください。
- 参加者に再び感謝します。彼らの日に少し身体活動を加えることが楽しくて簡単になることを望むことを表現してください。彼らは友人や家族とこの簡単な運動をするように勧めます。



賢く食べ、強く生きる 活動キット

賢く食べ、強く生きるへアクティビティキットには、ほとんどすべての人の健康と生活の質を向上させる2つの重要な行動の高齢者の受け入れを促進するための一連の学習体験があります。

- ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
- ② ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加します。

人々が健康的な習慣を習得するには知識だけでは十分ではないので、キットは適用された行動理論と先行研究に基づいた行動的アプローチをとります。セッションおよび資料は栄養拠点のスタッフおよびグループリーダーと一緒にテストされました。また、USDA食品栄養サービスのプログラムを受ける資格のある、60歳から74歳の低所得の成人を対象としたテストを実施しました。



米国農務省
食品および栄養サービス
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

2012年11月改訂

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。



米国農務省

賢く食べ、強く生きる

高齢者向けの栄養教育



彩色で古典派お気に入り

参加者がすでに古典派料理に追加している場合、より多くの果物や野菜を食べることは簡単です。

セクション 3

セッション 3 ようこそ!



賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されますこれは4つの楽しい、社会的でインタラクティブなセッションの1つです。賢く食べ、強く生きる セッションは、高齢者が健康と全体的な健康を向上させる2つの行動を取るのを支援するように設計されています。2つの動作:

- ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
(1½ カップの果物と 2 カップの野菜)
- ② 中程度の身体活動の少なくとも30分に野菜のほとんどの日に参加する)

各セッションのガイドには、4つの運動問題を説明する配布資料が含まれています。各セッションの前後10分余分で、これらの運動の参加者を「ウォームアップ」と「クールダウン」として導くことができます。

このキットの4つのセッションは次のとおりです。

- セッション 1 段階で目標に達する
- セッション 2 課題と解決策
- セッション 3 彩色で古典派お気に入り
- セッション 4 賢く食べ、強く生きる

各セッションは、参加者が行動を採用するのを助ける特定の方法に対処するように設計されています。この行動の詳細については、**賢く食べ、強く生きるがガイドを参照してください。**

セッションガイドは「現状のまま」使用することも、グループのニーズに合わせて調整することもできます。視聴者のニーズに合わせてセッションを調整するヒントについては、「リーダーズガイド」を参照してください。セッションは一緒に流れるように設計されており、各セッションは主要な行動メッセージをさらに強化します。ただし、4つのセッションをすべて提供する機会がない場合は、セッションをスタンドアロンの作品として使用できます。

楽しい!

セッションは参加者のグループリーダーにとって楽しいものです。

彩色で古典派お気に入り

セッション3の目的

参加者は以下を行うことができます：

- 追加された果物や野菜でより栄養価が高い少なくとも3つの伝統的な料理に名前をつけます。
- 果物や野菜を加えた伝統的な料理を味わってください。

セッション概要

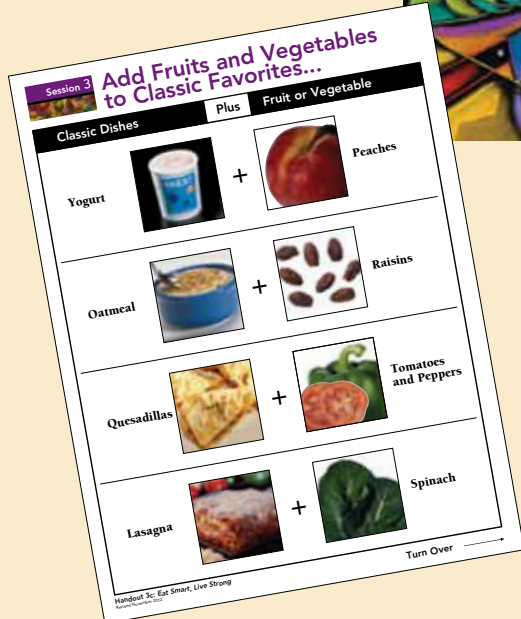
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「ウォームアップ」で4つの簡単な運動を運動するチャンスを持っています。
- セッション中：
 - グループは2つの行動とそのメリットについて議論します。
 - 参加者は目標達成の進捗状況を報告します。
 - 彼らがすでに知っているような「古典的なお気に入り」のカラフルな写真を使用して、参加者は古典的な料理に追加する果物や野菜を提案します。
 - リーダーはレシピカードを渡し、参加者に野菜を加えた古典料理を味わうことができます。
- 条件が許せば、参加者は彼らがサンプリングする料理を準備するのに役立つかもしれません。
- 参加者は来週に試したいレシピや、身体活動を増やす方法について簡単に話します。
- 各参加者は、「古典」料理とレシピカードのセットを強化するための提案を家に持ち帰ります。
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「クールダウン」で同じ4つの簡単なエクササイズを繰り返します。彼らは視覚的に運動を描いた配布資料を受け取り、自宅で行うことができます。

セッションの行動を促す方法

- 意識：参加者は、古典的な料理に果物や野菜を加えることは決して考えていないかもしれません。ちょうどアイデアは彼らがそれを試してみるかもしれません。
- スキルと自信：参加者は好きな食べ物をあきらめることなく、毎日の食事に果物や野菜を加えるのが簡単であることを聞き、経験します。
- 試してみてください。彼らが味わうために「強化された」料理を準備することができる場合、参加者は彼らがそれを好きであり、自宅でそれを試してみるように動機付けられるかもしれません。



材料



■ みんなで書くことができる場所は次のとおりです。

- 大きな用紙(フリップチャートページ)、マスキングテープ、マーカーなど。または
- チョークボードとチョーク; または
- ホワイトボードと消去可能なマーカー

■ 10~20枚の空白のインデックスカードまたは紙片

■ リソース 1: セッション3の配布資料とともに提供されるクラシックなカードを作ります。

- 伝統料理
- 果物
- 野菜

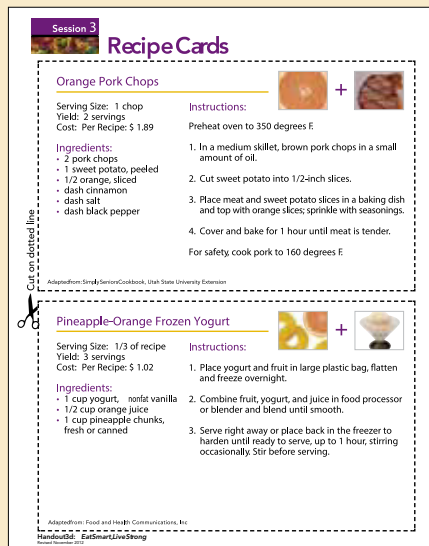
■ それに野菜が加えられた古典料理を準備しました(レシピカードに提案があります)

■ 食器類

■ 道具、紙皿、ナプキン、カップを食べる - 参加者ごとに1セット

■ 配布資料:

- 配布資料3a: 目標を設定
- 配布資料3b: セッション3運動
- 配布資料3c: クラシックお気に入りに果物や野菜を追加します
- 配布資料3b: レシピカード
- 配布資料3d: 参加者フィードバックシート



準備



Session 3 Set Your Goals

Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity							
# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong

- 事前に準備するセッションに含まれるレシピの1つを選択してください。参加者がサンプルを作るために料理を選ぶときは、
 - 限定された予算で季節および/または手頃な価格の食品
 - 参加者が食べそうな食べ物参加者が半円に座るように部屋を整理します。
 - 教室で奉仕するのが簡単で、輸送し易い食品
- 準備された料理のサンプル部分をみんなに提供するために必要な紙/プラスチック製品と用具を入手します。
- 資料3aのテーラーを配布して、目標を設定してください。空の "マスター" コピーを作成します。このマスターでは、参加者のためにコピーを作成する前に、現在または今後の週の日付を記入してください。
- 配布資料3a、3b、3c、3d、および3eのコピーを各参加者ごとに1部作成します。
- 身体活動のセグメントを行う場合は、少なくとも2フィート離れた半円形に並べられたまっすぐな丈夫な椅子を使用してください。

Session 3 Exercises

These exercises are designed to help you **build strength, improve balance, and increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** - in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 Stand Up and Sit Down

- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms
- Sit down, trying not to use arms
- Repeat 10 times

2 Leg Lifts

- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated
- Repeat 8 times
- Repeat with left leg
- Repeat with both legs
 - * For additional challenge, use 1-pound ankle weights

Handout 3b: Eat Smart, Live Strong

Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
 Why or why not? _____
2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
4. What did you like the most about this session? _____
5. What did you like the least about this session? _____
6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Community Supplemental Food Program
 - Senior Farmers' Market Nutrition Program
 - Home-delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 3c: Eat Smart, Live Strong

身体活動のウォームアップ

身体活動の価値について話すことに加えて、各セッションの始めと終わりにいくつかの簡単な運動を通して参加者を導くオプションがあります。

- 各オプションに10分を追加します「ウォームアップ」および「クールダウン」運動セッション；彼らは同じ運動のセットを特色にし、同じ配布資料が両方のために使用されます。
- 配布資料3bには、セッション3運動を行うために必要なすべての指示があります。
- 参加者は同じ動きを2回試してみる機会があります。
- この繰り返しは、配布資料とともに、参加者に技術、自信、自宅で行うためのツールを提供します。
- ほとんどのグループリーダーは、運動を簡単に見つけることができます。
- これらの運動を行うには、熟練した運動指導者である必要はありませんが、事前に試してみるとよいください。
- このセッションで提示されている運動のすべてを使う必要はないことに注意してください。各グループのニーズを満たすために身体活動を調整することができます。



運動



立って座る



レッグリフト



双腕行



腕上げ

- これらの運動は強さ、バランス、柔軟性を向上させることができることを説明します。
- 参加者にはこれらの4つの簡単なエクササイズが容易で、多くの人々がエクササイズに精通していることが最もわかると思います。
- 彼らが快適に感じるできない、または運動の一部または全部をするのを妨げる体調がなければ、それらを座らせることは大丈夫です。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。そして、彼らが援助を必要とするならば、彼らはすぐに通知すべきです。
- 配布資料3b、セッション3演習をパスし、参加者に見てみましょう。
- 配布資料に4つの運動問題を述べてください：
 - 立って座る
 - レッグリフト
 - 双腕行
 - 腕上げ
- Session 3運動1～4、配布資料3bを使用して、参加者に絵を見せてください。
- 運動を実演し、参加者があなたに会うことができるようにして、簡単な口頭で指示を出します。各運動を繰り返すにつれ、参加者に続いてもらいます。
- グループがそれぞれのエクササイズを正しく行っているかどうかを確認し、追加の指示が必要な人を助けます。
- 参加者に運動を試してもらおうよう奨励し、肯定的なフィードバックを与えてください。

ヒント! ウェイトの追加

いくつかのグループまたは個々の参加者は、より困難な身体活動をする準備ができていないかもしれません。1ポンドのハンドウェイトを示唆することにより、追加の課題を提供します。

彩色で 古典派お気に入り

1 ようこそと紹介



- セッションを紹介してください。Eat Smart、Live Strongシリーズの4セッションのうち3番目であり、今日のセッションは「カラフルでクラシックなお気に入り」であることを**参加者に知らせてください**。
- 身近な顔を認めます。早いセッションに出席し、初心者であっても参加しやすい新人を確保する人たちに大きな助けをしてください。
- 自己紹介をしてください。好きな料理の一つを挙げてください。参加者に自分の名前を述べ、質問に答えて自分自身を紹介するように求めます。"あなたの好きな料理(またはレシピ)は何ですか?"フリップチャートまたはチョークボードに記載されている各料理をすべて見ることができるように挙げてください。このリストはセッション後半で使用します。





- セッションのために暖かくリラックスした音色を設定します。参加者に自分の経験から学ぶことを望み、いつでもコメントを提供したり、質問をしたりできることを知らせます。
- 今日のセッション目的を述べます。参加者は彼らが好きな料理のいくつかに果物や野菜を加える方法について考えます。
- セッションの長さを共有します。セッションに約1時間かかることを伝え、残りの部屋、噴水、出口エリアなどのその他の有益な情報を紹介します。



② 2つの重要な行動とその利点



- Eat Smart、Live Strong プログラムは、2つの重要な行動に焦点を当てていることを説明します。これらはすべての年齢層の人々の健康と福祉を向上させるために、
 - ① 毎日少なくとも3½ カップの果物や野菜を食べます¹
 - ② ほとんどの日に身体活動の少なくとも30分で参加します。
- みんなの果物や野菜の理想的な量は、活動レベル、年齢、性別に依存すると述べています。高齢者は毎日少なくとも 3½ を食べるべきであることを指摘してください。1½カップは果実でなければなりません。2つカップは野菜でなければなりません。



¹ 最低のカロリーニーズを持つターゲットオーディエンスのセグメントに基づきます - 座っている女性(1日あたり1,600カロリー)。より活動的な高齢者の場合は、2カップの果物と2½ カップの野菜(1日2,000カロリー)をお勧めします。



■ 参加者に毎日 3½カップの果物や野菜を食べることのメリットを挙げてもらいように依頼してください。次の内容が記載されていることを確認してください。

- 健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、繊維を手に入れてください。
- 定期的に維持します
- 糖尿病、肥満、高血圧、心臓病などの慢性疾患の予防または遅延を助けます
- ダイエットに色、味、種類を加えます。



■ 参加者に物理的に活躍できる方法をいくつか挙げてもらいます。以下を含めるようにしてください。

- | | | |
|----------|---------|---------------------|
| ● 勢いよく歩く | ● 重量挙げ | ● 静止型サイクリング |
| ● 芝生を刈る | ● ジョギング | ● 能動的な歩行または孫と共に走ります |
| ● エアロビクス | ● ダンシング | |
| | ● 水泳 | |

■ ほとんどの日に30分間の身体活動に従事することのメリットについて話し合います。以下に言及してください：

- 慢性疾患の予防または遅延を助ける
- 気分が良くなった
- 軽度のストレス、不安、うつを軽減する
- 健康な骨、筋肉、関節を構築し、維持する
- 強度を向上させる
- バランスを向上させ、落下リスクを減らす
- 睡眠を改善する



3 目標を測定する



- 第1セッションまたは第2セッションに参加した人は、両方の行動に対して自分自身の目標を設定します。いくつかは、彼らが毎日の成功を記録した配布資料、目標を設定して戻したかもしれません。彼らがどのようにしているのかをグループに伝えるように依頼してください。
- 参加者に彼らの成功を分かち合うように勧めます。参加者に尋ねます: 2つ行動をするのがより簡単になったのかを記述するには。
- 彼らの目標に向かって進歩した人々を祝福してもらおう。
- 成功追跡を続けたい人に配布資料3aのコピーを渡してください。

Session 3

Set Your Goals

Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity 							
	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

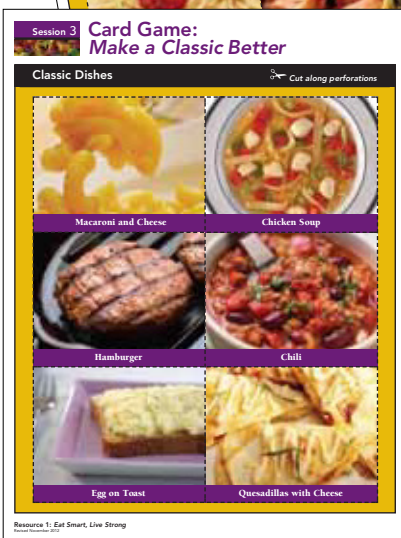
4 スキル構築活動



みんなが快適に座っていることを確認してください。すべての人がリーダーを見ることができます。

カードゲーム:クラシックをより良くする

- 今日の学習活動は、より多くの果物や野菜を食べながら好きな料理を楽しむ方法に焦点を当てていることを参加者に教えてください(リソース1を使用してください:クラシックをより良くする)
- 果物のカードと野菜のカードをテーブルや床に置いてみましょう。
- 参加者の紹介中で言及された好きな料理のリストを指摘してください。これらのいずれかを示す「古典派料理」カードを選択します。料理を言った参加者にカードを渡してください。リストされている各料理カードがない場合があります。この場合、空のカードや紙の上に料理の名前を書いてください。各参加者に1つの「古典派料理」カードがあるまで、追加の「古典派料理」カードを配ります。
- ボランティアの参加者を招待して、このアクティビティを "古典派料理"カードで部屋の前を歩くようにしてください。ボランティアに「これは私の好きな古典派料理の一つです。果物や野菜を加えて、よりカラフルでおいしいものにするために(別の参加者の名前)を招待します。
- 命名された人はフルーツカードまたは野菜カードを拾い、部屋の正面のボランティアの隣に立ちます。彼女に言いました。「この皿には、果物や野菜の名前を付け加えて、よりカラフルで美味しいものを作っていきます。参加者にレシピの追加成分として、または副菜として、果物や野菜を選ぶことができることを知らせます。



4 スキル構築活動 続け

カードゲーム 継続



- 参加者に、カラフルで古典的な新しいお気に入りについて話してもらいましょう。質問してください：
 - この果物(または野菜)をこの料理に加えたことがありますか？
 - これはどのように味わうと思いますか？
 - 果物(または野菜)を加えることはどれくらい難しいでしょうか？
 - この古典的な料理は、毎日の食事にどれくらいの量の果物(または野菜) - カップに - 追加するかもしれませんか？
 - この料理には他の果物(または野菜)が良いでしょうか？
 - 家で試してみませんか？
- この2人の参加者は座席を取ります。2人目のボランティアに部屋の前を歩いて「古典的な料理」カードを表示するよう依頼します。彼女は別の参加者に料理に追加する果物や野菜を選ぶよう求めます。選択肢について話し合います。
- さまざまな色の果物や野菜を食べることの重要性について話す機会を探しましょう。古典的な料理に果物や野菜を加えるだけで、食べる色を変えることができます。多彩な果物や野菜を毎日食べることで、健康とエネルギーのレベルを維持するために必要なビタミンとミネラルの幅広い範囲が確保されます。
- 誰もが古典的な料理を提示する機会があったまで繰り返します。

ヒント! 動き続ける!

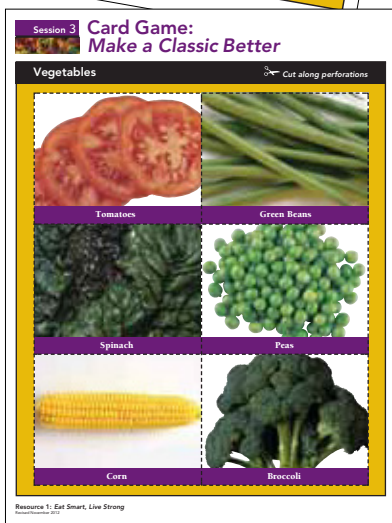
参加者が学習活動中に物理的に活動的に滞在できるようにします。参加者に部屋の前に移動してゲームをプレイするように頼むと、椅子から出るようになります。

身体的な制約のため、誰も気にしないようにしてください。他の参加者と、立ったり、歩いたり、握ったり、聞いたり、見ているのに問題があっても、人々が参加するのを手助けするかもしれません。



カラフルなクラシックを味わう

- 参加者に野菜を加えた伝統的な料理である古典的なレシピを味わいましょう。時間と部屋のレイアウトによっては、人々がテーブルに足を運び、自分自身を奉仕できるようにするか、参加者が座っているときに部分を配ることができます。
- 参加者に試飲の内容を説明するように依頼します。どのように彼らは味やテクスチャが好きですか？どのように強化された料理は彼らが食べている色の様々な追加することができますか？彼らはこの料理を自分で準備しようとしていますか？それ以外に何が追加できますか？
- 参加者に、果物や野菜の杯が料理の各部分にどれくらいあるべきかを知らせます。
- 参加者にはさまざまな色の果物や野菜を食べることを目指すべきであることを覚えておいてください。



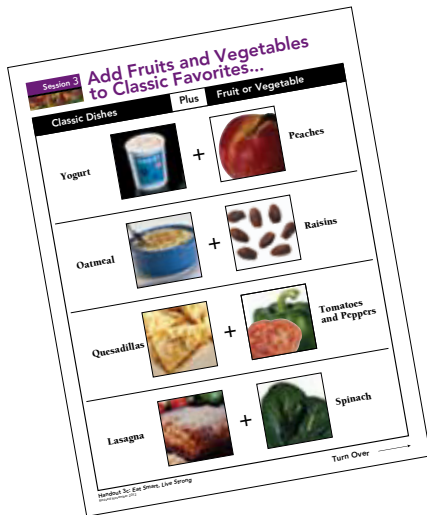
ヒント! それらをクックにしましょう!

高齢者はキッチンで長年の経験を持つことがあります。時間と適切な設定があれば、参加者は古典派お気に入りの準備するのを楽しむだろう。配布資料のレシピの1つに従うか、グループで成功していることを知っているレシピを選択します。選択された料理によっては、以下が必要な場合があります:

- 低コストの食材を選んで購入するか、食料流通サイトやシニアファーマーズマーケットを通じて入手してください。
- 前もって成分を洗ったり調製したりしてください。
- 食器や食器や皿を提供します。
- 計量カップを使用して、どれくらいの果物や野菜が追加されたかを表示します。

4 スキル構築活動 続け

配布資料: アイデアを家に持ち帰る



- みんなに贈り物3cを与え、フルーツと野菜をクラシックのお気に入りに加えます。
- 片側の写真には、果物や野菜を伝統的なお好みの料理に加える方法が示されています。反対側には、家族、友人、介護者と共有する情報があります。
- レシピカードのコピーを渡してください(配布資料3d)。参加者にこれらのアイデアについて話してもらいます。
- 参加者が何か新しいことを試すことを約束するのに役立ついくつかの質問をする:
 - 好きな料理に果物や野菜を加えるいくつかの方法について話しました。どの組み合わせを試したいと思いますか?
今日のセッションを終了する前に共有したい組み合わせのアイデアはありますか?
- 配布資料3aのコピーを目標を設定したい人に提供します。

5 要約



- セッションの要点を要約する:「食べる果物や野菜の量を増やすには、お気に入りの古典料理にそれらを加えることです。」
- 彼らが来週にどのように身体的に活動することを計画しているか尋ねます。
- このセッションに参加した参加者に感謝し、次のセッションに招待し、時間と場所を通知します。



- 参加者に記入して、自分の進捗状況を報告できるように、記入済みのゴールを週次ログに記録して次のセッションに記録するように促します。
- 参加者に今日のセッションに関する正直なフィードバックが将来のグループのためにセッションを改善するのに役立つことを知らせます。参加者のフィードバックシート(配布資料3e)を使用して、および/またはディスカッションを通して、以下の質問のいくつかを尋ねます。
 - どんな新しいことを学びましたか?
 - セッションのどの部分が最も重要だったのですか?
 - 目標設定が果物と野菜の少なくとも3/5カップを毎日食べるのに役立つと思いますか?
 - 目標は、ほとんどの曜日に少なくとも30分間の身体活動に参加するのに役立つでしょうか?
 - どうすればセッションを改善できますか?
 - 今日のセッションについてどう聞いたのですか? - または - Eat Smart, Live Strong プログラムについて聞いたことがありますか?

Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

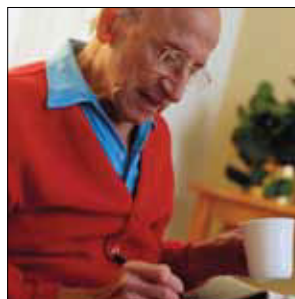
Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
 Why or why not? _____
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- What did you like the **most** about this session? _____
- What did you like the **least** about this session? _____
- How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Foster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Commodity Supplemental Food Program
 - Senior Farmers' Market Nutrition Program
 - Home delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

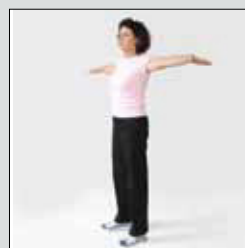
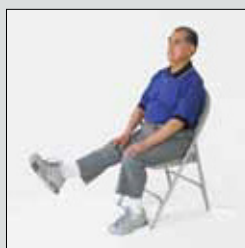
- 書かれた参加者のフィードバックシートを使用していますが、参加者にはこれがテストではないこと、そして間違った答えはないことを確認してください! 正直な意見を奨励します。書くのが難しい人を助けてください。フィードバックシートを収集します。参加者の反応を見直すと便利です。答えを表にすることで、次のグループの前にセッションを改善する方法を見つけるのに役立ちます。フィードバックはまた、教育活動について報告するのに役立ちます。



身体活動のクールダウン

セッションの後、このセッションを開いたときと同じ一連の運動を行うために10分を追加します。「ウォーミングアップ」をしない場合は、4-5ページを参照してください。

- セッションの最後アクティビティが10分の「クールダウン」運動になることを発表します。
- 彼らが快適に感じることができなく、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫だということを強調してください。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 始める前に配布資料3bを見るように参加者に依頼してください。配布資料を家に持ち帰り、週のほとんどの日にこれらの運動を試すことができることを教えてください。
- 運動に慣れていない参加者に気づいた場合は、演習の1つでグループをリードするように参加者を呼びかけることもできます。難しいと思う人を助けるように参加者に依頼してください。
- 参加者に再び感謝します。彼らの日に少し身体活動を加えることが楽しくて簡単になることを望むことを表現してください。彼らは友人や家族とこの簡単な運動をするように勧めます。



賢く食べ、強く生きるへ アクティビティキット

賢く食べ、強く生きるへアクティビティキットには、ほとんどすべての人の健康と生活の質を向上させる2つの重要な行動の高齢者の受け入れを促進するための一連の学習体験があります。

- ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
- ② ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加します。

人々が健康的な習慣を習得するには知識だけでは十分ではないので、キットは適用された行動理論と先行研究に基づいた行動的アプローチをとります。セッションおよび資料は、栄養拠点のスタッフおよびグループリーダーと一緒にテストされました。また、USDA食品栄養サービスのプログラムを受ける資格のある、60歳から74歳の低所得の成人を対象としたテストを実施しました。



米国農務省

食品および栄養サービス

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

2012年11月改訂

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。



米国農務省

賢く食べ、強く生きる

高齢者栄養教育



賢く食べ、コスト をダウンする

このセッションでは、限られた予算内で必要な果物や野菜を購入する方法を検討します。

セッション 4

セッション4 ようこそ!



賢く食べ、強く生きるへようこそいらっしゃいます!これは4つの楽しい、社会的でインタラクティブなセッションの1つです。賢く食べ、強く生きる セッションは、高齢者が健康と全体的な健康を向上させる2つの行動を取るのを支援するように設計されています。2つの動作は:

- 1 毎日少なくとも 3½ カップの果物と野菜を食べます(果物1½ カップと野菜2カップ)
- 2 中程度の身体活動の少なくとも30分に野菜のほとんどの日に参加します)

各セッションのガイドには、4つの練習問題を説明する配布資料が含まれています。各セッションの前と後にさらに10分で、これらの演習の参加者を「ウォームアップ」と「クールダウン」として導くことができます。

各セッションは、参加者の採用行動を助ける特定の方法に対処するように設計されています。その行動の詳細については、「賢く食べ、強く生きるガイド」を参照してください。

このキットの4つのセッションは次のとおりです。

- セッション 1 段階的に目標に達します。
- セッション 2 課題と解決策
- セッション 3 カラフルでクラシックなお気に入り
- セッション 4 賢く食べ、コストをダウンする

セッションガイドは「現状のまま」使用することも、グループのニーズに合わせて調整することもできます。視聴者のニーズに合わせてセッションを調整するためのヒントについては、「リーダーズガイド」を参照してください。セッションはうまく一緒に流れるように設計されており、各セッションは主要な行動メッセージをさらに強化します。ただし、4つのセッションをすべて提供する機会がない場合は、セッションをスタンドアロンの作品として使用できます。

お楽しみください!

セッションはあなた - グループリーダー - と参加者にとって楽しいものです

賢く食べ、コストをダウンする

セッション4の目的

参加者は以下を行うことができます：

- 果物と野菜にお金を節約する3つの方法を挙げます
- 資格を得るために、少なくとも1つのローカルで利用可能な栄養リソースの名前をつけます

セッションの概要

- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「ウォームアップ」で4回の簡単な練習を練習する機会があります。
- セッション中：
 - グループは2つの行動とそのメリットをレビューします。
 - 参加者は目標達成の進捗状況を報告します。
- 価格を推測するゲームを通して、参加者は知識と知識を共有し、現地で利用可能な栄養資源の使用を含め、果物や野菜の節約に役立ちます。
- 参加者は、オプションの10分間の身体活動「クールダウン」で同じ4つの簡単なエクササイズを繰り返します。彼らは視覚的に練習を描いた配布資料を受け取り、自宅で行うことができます。

セッション奨励行動の変更方法

- 意識：参加者が対象となる栄養補助プログラムを特定します。
- スキルと自信：参加者は、果物や野菜を購入する戦略を共有します。彼らは、彼ら（そして彼らのような人たちが）限られた予算でより多くの果物や野菜を食べる方法を見つけることができることを知っています。
- ピアサポート：参加者は、ゲームに参加することによって、コストの課題に対する創造的な解決策を見つけるために協力しています。



材料



- すべての参加者のためのペンまたは鉛筆
- 参加者の回答を書くための場所です。
 - 大きな用紙(フリップチャートページ)、マスキングテープ、マーカーなど。または
 - チョークボードとチョーク; または
 - ホワイトボードと消去可能なマーカー
- 配布資料:
 - 配布資料4a: 目標を設定します
 - 配布資料4b: セッション4演習
 - 配布資料4c: 果物と野菜のコストシート(空白)
 - 配布資料4d: 参加者フィードバックシート



準備



- セッションの前に、価格とリソースに関する最新の情報を収集してください。現地紙の食品循環を見直し、食料品店の領収書をチェックし、農家の市場で価格を調べることによって、果物と野菜の現在の現地価格のリストを作成します。配布資料4c空白コピーを使用して、この情報を記録してください。次の点に重点を置いて、適切な値を探します。
 - 新鮮な、缶詰の、乾燥した、凍結した果物と野菜を含む販売品目
 - 缶詰または凍結した果物および野菜の店舗およびジェネリックブランド
 - シーズン中の新鮮な果物や野菜
 - バルクまたは割引アイテム
- これらの優れた値とより高価なアイテムを比較して対比するには、次のようにします:
 - 販売されていないアイテム
 - 缶詰または冷凍果物および野菜のブランド名
 - 輸入されたおよび/またはアウトオブシーズンの新鮮な果物および野菜
 - 小さな缶や果物や野菜の容器



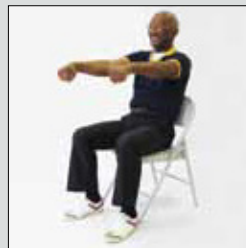
この価格表を使用して、この小冊子に記載されているゲーム「Right Price」をプレイします。

- 地域社会の高齢低所得者が利用できる栄養源のリストを熟知し、準備してください：
 - **補助栄養補助プログラム。**参加者がどのように申請して利益を得ることができるかを理解します。近くの正式な小売店のリストを用意します。
 - **シニアファーマーズマーケット。**地元の市場が参加するシニアファーマーズマーケット栄養プログラム(Synerg's Farmers' Market Nutrition Program)、および稼動月間を通じて利用可能なクーポンの価値を知ります。現地の農家市場で果物や野菜の現行価格を確認し、いくつかの良い価値を特定します。連絡先情報を共有する準備をしてください。
 - **フード流通プログラム。**果物や野菜の現在の入手可能性を確認する - 果物や野菜を含む製品。USDAの商品補完食品プログラム(CSFP)と対象となる個人が入手可能な数量によって利用可能な食品を確認します。参加者にCSFPを通して缶詰の果物や野菜などの栄養価の高い食品を入手する方法と場所について知らせる準備をしてください。
 - **ローカルミールプログラム。**集会場、宅配食、食料貯蔵庫、または他の地元の食事プログラムで提供される食事の果物と野菜の種類と量を把握します。これらのプログラムの対象となる人物を知り、これらのプログラムへのアクセス方法に関する連絡先を用意してください。
- 可能であれば、適切な価格のゲームに使用する食品のサンプルを入手してください。次のようなさまざまなソースからアイテムを取り込みます。
 - 現地市場からの販売アイテム
 - コモディティ・サプリメント・フード・プログラムを通じて入手可能な品目
 - シニアファーマーズマーケットのアイテム
 - 一日の自宅で提供される食事提供の果物と野菜のサービングの例
 - インドの食糧配給プログラムを通じて入手可能な果物と野菜
 - 電子便益移転(EBT)カードのサンプルおよび参加者と共有するその他の栄養補助プログラムに関する情報
- 実際の食料品を手に入れることができない場合は、店頭や新聞サーキュラーの写真に置き換えることができます。
- 配布資料4aをテラーして、目標を設定してください。空の"マスター"コピーを作成します。このマスターでは、参加者のためにコピーを作成する前に、現在または今後の週の日付を記入してください。
- 配布資料4a、4b、4c、および4dのコピーを各参加者ごとに1セット作成します。
- 参加者が半円に座るように部屋を配置します。物理的活動セグメントを使用する場合は、少なくとも2フィート離れた半円形の真直ぐな丈夫な椅子をセットします。

オプションの身体活動ウォームアップ

身体活動の価値について話すことに加えて、各セッションの始めと終わりにいくつかの簡単な演習を通して参加者を導くオプションがあります。

- オプションの "ウォームアップ" と "クールダウン" 運動セッションごとに10分を追加します。彼らは同じ演習のセットを特色にし、同じ配布資料が両方のために使用されます。
- 配布資料4bには、セッション4の演習に必要なすべての指示があります。
- 参加者は同じ動きを2回試してみる機会があります。
- この繰り返しは、配布資料とともに、参加者に技術、自信、自宅でこれらの演習を行うためのツールを提供します。
- ほとんどのグループリーダーは、演習を簡単に見つけることができます。
- これらの演習を行うには、熟練した運動指導者である必要はありませんが、事前に試してみるとよいです。
- このセッションで提示されている演習のすべてを使う必要はないことに注意してください。各グループのニーズを満たすために身体活動を調整することができます。



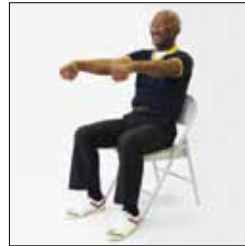
演習



ネックロール



ショルダーロール



手首の回転



足首の回転

- これらの演習は、あなたの強さ、バランス、柔軟性を向上させることができることを説明します。
- 参加者には、これらの4つの簡単なエクササイズが容易で、多くの人がエクササイズに精通していることが最もわかると思います。
- 彼らが快適に感じない、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫です。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 配布資料4b、セッション4の演習をパスし、参加者に見てください。
- 配布資料に記載されている4つの演習をリストしてください：
 - ネックロール
 - ショルダーロール
 - 手首の回転
 - 足首の回転
- リードセッション4練習1～4、配布資料4bを使用して、参加者に絵を見てください。
- 演習を実演し、参加者と会うことができるようにして、簡単な口頭で指示を出します。各運動を繰り返すにつれ、参加者に続いてもらいます。
- グループがそれぞれのエクササイズを正しく行っているかどうかを確認し、追加の指示が必要な人を助けます。
- 参加者に練習を試してもらおうよう奨励し、肯定的なフィードバックを与えてください。

ヒント！ 参加者の身体的な制約の収容

グループの高齢者の中には、車椅子に限られているなど、身体的な制限があるものもあります。これらの参加者のための練習を、座っている練習をすることによって適応させることができます。一方、グループ内の他の人は、同じ運動を立てることができます。



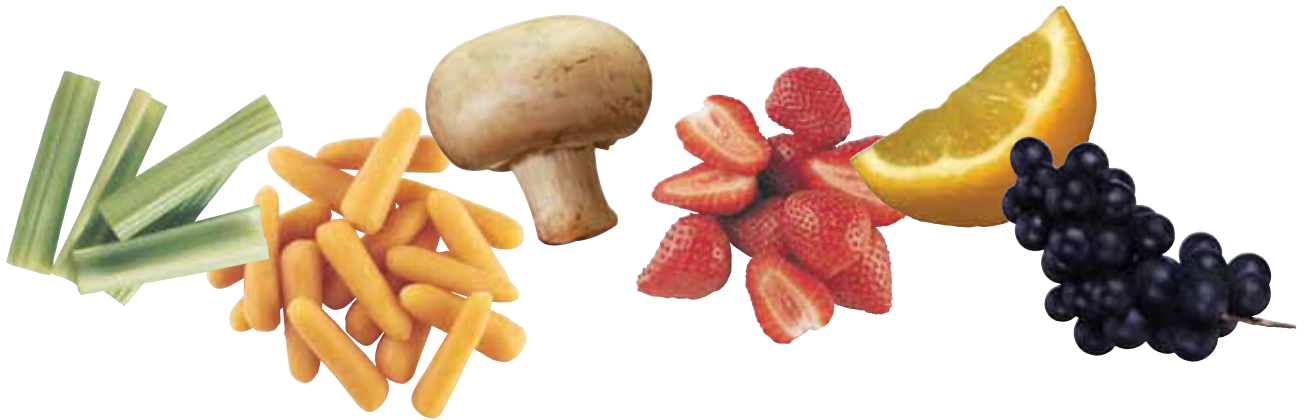
賢く食べ、 コストをダウンする

1 歓迎と紹介



- セッションを紹介してください。参加者にこれは 賢く食べ、強く生きるシリーズの4つのセッションのうち最後のセッションで、今日のセッションは「賢く食べ、強く生きる」というものです。
- 身近な顔を認めます。早くセッションに出席し、初心者であっても参加しやすい新人を確保する人たちに大きな助けをしてください。
- 自己紹介をしてください。現地市場で果物や野菜の1品目の現在の価格を提示します。参加者に自分の名前を述べ、フルーツや野菜の商品（新鮮、凍結、缶詰、または乾燥）と現在の現地価格を彼らの知識の範囲内で命名して紹介するように要請します。2つの列に参加者の名前を書き、セッションスキル構築活動のリストを保存します。





- 暖かくリラックスした音色を設定します。参加者に自分の経験から学ぶことを望み、いつでもコメントを提供したり、質問をしたりできることを知らせます。
- 今日のセッションの目的を述べます。参加者は、食べ物の予算内にとどまっている間に、少なくとも 3½ カップの果物と野菜を毎日食べる方法を特定します。
- セッションの長さを共有します。セッションに約1時間かかることを人々に知らせてください。残りの部屋、噴水、または出口エリアの場所などの他の有用な情報を挙げてください。



2 2つの重要な行動とその利点



- 賢く食べ、強く生きる プログラムは、2つの重要な行動に焦点を当てていることを説明します。健康専門家は、すべての年齢層の人々の健康と福祉を改善することを推奨する2つのアクションです：

- 1 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
- 2 ほとんどの日に中強度の身体活動の少なくとも30分に参加します

- 人の果物や野菜の量が活動レベル、年齢、性別に依存しているかを提示します。高齢者は、毎日少なくとも 3½ カップを食べるべきであることを指摘してください。1杯半のカップは実を結ぶべきです。2つのカップは野菜でなければなりません。

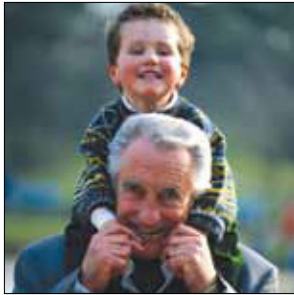


- 参加者に毎日3½カップの果物や野菜を食べることのメリットを挙げてもらいように依頼してください。次の内容が記載されていることを確認してください。

- 健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、繊維の一部を手に入れます
- 規則性を維持します
- 肥満、高血圧、心臓病などの慢性疾患の予防または遅延を助けます
- ダイエットに色、味、種類を追加します

¹ 最低のカロリーニーズを持つターゲットオーディエンスのセグメント - 座っている女性(1日あたり1,600カロリー)に基づきます。より活動的な高齢者の場合は、2カップの果物と 2½ カップの野菜(1日2,000カロリー)をお勧めします。





- 参加者に物理的に活躍できる方法をいくつか挙げてもらいます。以下を含めるようにしてください。

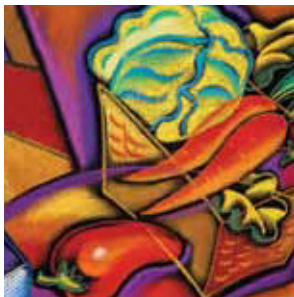
- 勢いよく歩く
- ジョギング
- 静止型サイクリング
- 芝生を刈る
- ダンシング
- 能動的な歩行または孫と共に走る
- エアロビクス
- 水泳
- 重量挙げ



- ほとんどの日に30分間の身体活動に従事することのメリットについて話し合います。以下に提示してください：

- 慢性疾患の予防または遅延を助ける
- 軽度のストレス、不安、うつを軽減する
- 健康な骨、筋肉、関節を構築し、維持する
- 強度を向上させる
- バランスを向上させ、落下のリスクを減らす
- 睡眠を改善する

3 目標を測定する



- 第1セッションまたは第2セッションに参加した人は、両方の行動のために自分の目標を設定します。彼らの日々の成功を記録した「あなたの目標を設定する」資料が戻ってきた人もいます。
- 参加者に彼らの成功を分かち合うように勧めます。参加者に、2つの行動のそれぞれをより簡単に行うことができたことを説明するように依頼します。
- 彼らの目標に向かって進歩した人々を祝福してもらいます。
- 成功を追跡し続けることを望む人に、配布資料4a、あなたの目標を設定する追加のコピーを渡してください。



4 スキル構築活動



- 参加者に果物や野菜を食べる際に最も頻繁に提示されている障壁の1つが価格だということを教えてください。果物や野菜を食べることは、他の食べ物を食べるよりも高価になるかもしれないが、合理的な価格の果物や野菜を購入する方法を探すために、このセッションでチャンスがあることを認めてください。
- 果物や野菜を食べるコストを削減する方法を特定するために設計されたゲーム「**The Right Price**正しい価格」を紹介してください。プレイヤーに食料品を見せて、それを入手した場所を教え、価格を推測するように依頼します。
- 配布資料4c、果物と野菜のコストシートを配布し、果物や野菜、価格、ゲームが行われたときの価格を記録できることを参加者に説明します。また、このテーブルを使用して、果物や野菜をどこで購入したかを把握することもできます。バナナ、リンゴ、オレンジジュース、ニンジン、緑、ジャガイモ、豆のような一般的に年間価格が下がっている果物や野菜のサンプルを提供したり、提案してください。



ヒント! 誰もが勝者

強化ツールを使ってプレイヤーにプレゼンテーションを行うことで、学習を強化し、楽しさを増やしてください。プレイヤーが食料品の価格を正しく推測するときは、家に帰るアイテムを提供することができます。あるいは、プレイするためだけに、すべての参加者に食料品リストパッドなどの補強アイテムを与えることもできます。

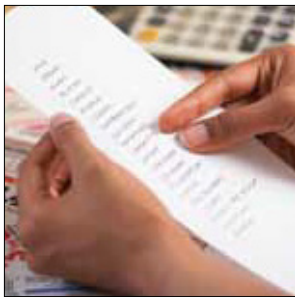
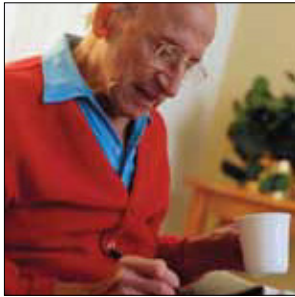
4 スキル構築活動 続け

- 価格例を使用して、コストを削減するさまざまな方法を強調表示します。
 - 例えば、季節にある新鮮な果物や野菜、季節にない新鮮な果物や野菜をお届けします。参加者に季節の購入がお金を節約する理由について話してもらいます。
 - 同様に、ブランド名のフリーズまたは缶詰商品と、同じ商品の店舗ブランドまたはジェネリックバージョンを提示します。参加者のラベルを確認して、同じ成分または異なる成分を特定します。2つの価格を比較することで、ブランド名の商品ではなく一般的な商品を買うことで節約する方法についての議論につながります。
 - 小さな缶と大缶の缶詰緑豆の1オンスあたりのコストを比較します。



ヒント! 利用可能な資源

利用可能なリソースについての議論は、このゲームを、年齢の低い低所得者が自分の知識や経験を共有するのに役立つ方法にしています。ローカルで利用可能なリソースを最新のものにしたいので、提供する情報が正確であることを保証することができます。(準備のためのヒントについては、準備、ページ2-3を参照してください。)



- 栄養補助プログラムに関する議論をリードします。これにより、あなたと参加者は、補足的な栄養補助プログラム、シニアファーマーズマーケット栄養プログラム、商品補足食糧プログラム、地元食糧貯蔵庫、宅配食、および参加者が資格を得るためのその他のプログラムについて話す機会を与えます。他の地域社会のリソースに注意してください。
- ゲームの全体を通して、参加者に知識と経験を共有してもらうように依頼してください。
- 利用可能なすべてのプログラムの詳細を提供することができない場合があります。栄養補助プログラムについての詳しい情報が必要な個人とのセッションの後に話してください。可能であれば、参加申込書、住所、電話番号、ウェブサイトを用意して参加者が簡単に申請するようにしてください。適切で利用可能な場合は、ローカルプログラムを記述するリソースリストのコピーを渡します。



このトピックについての専門家である必要はありません。参加者が疑問を提起したり、質問に答えたり、疑わしい声明を出すことができない場合は、知らないことを認めても大丈夫です。事実を見つけて参加者に戻すように提案します。参加者を紹介するために名前と電話番号を手元に置いてください。

4 スキル構築活動 続け



- 参加者に安価で無料の食料品が、毎日少なくとも3½ カップの果物と野菜を食べさせる可能性があるかと推定するように求めます。自分の食料を育てる(利益は野菜の種を買うために使うことができます)、または一括購入を購入して共有するために友人とつながるなど、果物と野菜の節約のための独自の戦略を共有するように依頼してください。
- 参加者にゲームの成功をお祝いし、安価な果物や野菜を買うためのアイデアを引き続き共有するよう勧めます。



5

要約

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 4, Eat Smart, Spend Less

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Very useful
 Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!
 Handout 4d, Eat Smart, Live Strong
 11/2010/001

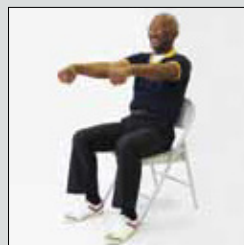
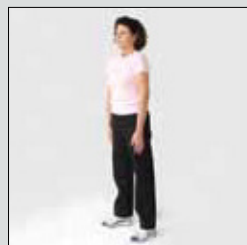


- このセッションに参加した参加者に感謝します。
- このセッションの要点をまとめると、参加者は毎日少なくとも3½ カップを食べるのに十分な果物や野菜を摂取しながら食べ物の予算内に留まる方法を見つけることができます。
- 参加者に、今日のセッションに関する正直なフィードバックが将来のグループのためにセッションを改善するのに役立つことを知らせます。参加者のフィードバックシート(配布資料4d)および/またはディスカッションを通して、以下の質問のいくつかを聞く：
 - どんな新しいことを学びましたか？
 - セッションのどの部分があなたにとって最も重要だったのですか？
 - 今日のセッションは毎日少なくとも 3½カップの果物や野菜を食べるのに役立つと思いますか？
 - 今日のセッションは毎日少なくとも 3½カップの果物や野菜を食べるのに役立つと思いますか？
 - どうすればセッションを改善できますか？
 - 今日のセッションについてどう聞いたのですか？- または - 賢く食べ、強く生きるプログラムについてどう聞いたのですか？
- 書面による参加者のフィードバックシートを使用している場合、参加者にはこれがテストではないことと間違った回答はないことを確認してください!正直な意見を奨励します。書くのが難しい人を助けてください。フィードバックシートを収集します。参加者の反応を見直すと便利です。答えを表にすることで、次のグループの前にセッションを改善する方法を見つけるのに役立ちます。フィードバックはまた、教育活動に関する報告書として役立つかもしれません。

オプション身体活動のクールダウン

30分のセッションの後、このセッションを開いたときと同じ一連の演習に10分を追加します。「ウォーミングアップ」をしない場合は、4-5ページを参照してください。

- 今日のセッションでの最後のアクティビティは10分の「クールダウン」演習となることを発表します。
- 彼らが快適に感じるできない、または運動の一部または全部をするのを妨げる身体的状態がなければ、それらを座らせることは大丈夫です。運動中に痛み、不快感、疲労を感じる場合は、躊躇しないで休憩を取るべきです。援助が必要な場合はすぐにお知らせします。
- 始める前に、配布資料4bを見るように参加者に依頼してください。配布資料を家に持ち帰り、週のほとんどの日にこれらの練習を試すことができることを教えてください。
- 演習に慣れている参加者に気づいた場合は、演習の1つでグループをリードするように参加者を呼びかけることもできます。難しいと思う人を助けるように参加者に依頼してください。
- グループに参加してくれてありがとう。彼らの日に少し身体活動を加えることが楽しくて簡単になることを望むことを表現してください。彼らは友人や家族とこの簡単な練習をすることを提案してください。



賢く食べ、強く生きる アクティビティキット

賢く食べ、強く生きる は、ほとんどすべての人の健康と生活の質を向上させることができる2つの重要な行動の高齢者の採用を促進する一連の学習体験を提供します。

- ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
- ② ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加します

人々が健康的な習慣を習得するには知識だけでは十分ではないので、キットは適用された行動理論と先行研究に基づいた行動的アプローチをとります。セッションと資料は、栄養拠点のスタッフやグループリーダーと一緒にテストされています。また、USDA食品栄養サービスのプログラムを受ける資格のある、60歳から74歳の低所得の成人を対象としたテストを実施しました。



米国農務省

食品および栄養サービス

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

2012年11月改訂

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。