



お口の健康教室

～ 健康なお口で介護予防！～

口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎ごえんせいの予防をはじめ、全身の健康に良い影響があるとされています。

特に、歯周病菌は脳卒中や心筋梗塞しんきんこうそくなど、全身の病気と深い関係があることが分かっています。またしっかりと噛めることで、脳が活性化され運動機能が向上し、介護予防にもつながります。

今一度、自分のお口、見直しませんか？

◆会場：つがる市生涯学習交流センター「松の館」（1階会議室B）

【1回目】 9月10日（月） 1時30分～3時	・お口の健康と介護予防 ・お口元気度チェック ・「かみかみ体操」の実践
【2回目】 10月22日（月） 1時30分～3時	・お口の健康と全身の健康【活力低下予防】 ・お口の手入れの仕方① ・「かみかみ体操」の実践
【3回目】 11月13日（火） 1時30分～3時	・お口の働きを大切にしよう【食べる・飲み込む・肺炎予防】 ・お口の手入れの仕方② ・「かみかみ体操」の実践

◆講師：言語聴覚士 盛 康 氏（下田クリニック、青森県言語聴覚士会）
 歯科衛生士 相馬 美智子 氏（青森県歯科衛生士会）

◎参加対象者 概ね65歳以上のつがる市民 30名まで
 （原則3回とも参加できる方とします。詳しくはお問い合わせください。）

◎参加費 無料

◎参加申し込み 8月29日（水）までに、下記までお申し込みください。



つがる市地域包括支援センター

電話69-7117 (FAX 46-3340 / メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp)