

お口の健康教室

～ 健康なお口で、寝たきり・認知症・コロナを予防しよう！～

歯の数や唾液の分泌の減少・飲み込む機能の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥・肺炎・窒息・細菌繁殖・低栄養などの危険が高まります。お口が健康であれば、食事もおいしく食べられるし、食事が食べられれば体力・筋力の維持につながります。



参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝夫先生 作図改題

お口の健康は、健康長寿の第一歩！介護予防・認知症予防・コロナを予防するために、お口の働きや正しいお手入れの仕方について、学んでみませんか？

期日 令和4年10月4日（火）

会場	時間	内容
稲垣会場 稲垣ふれあいセンター (つがる市稲垣町豊川宮川145-3)	午前 9:30～ 11:30	○お口の働きを大切にしよう 「食べる・飲み込む・肺炎予防」 ○実技 「自分の食べる・飲み込む・働きの確認」
木造会場 生涯学習交流センター 松の館 (つがる市木造若緑52)	午後 1:30～ 3:30	○お口の健康のためのお手入れと体操 ○「かみかみ百歳体操」の実践 ※各会場、同じ内容になりますので、好きな会場にご参加ください

◆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）

◆申し込み 9月30日（金）までに、下記までお申し込みください（参加費無料）

- 気象状況、感染症の発生状況等により開催が変更（延期・中止）になる可能性もありますのでご了承ください。
- マスクの着用をお願いします。また開催中は適宜換気を行いますので、寒さ・暑さの調節ができる服装でご参加ください。

つがる市地域包括支援センター ☎69-7117

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

