

主催：諏訪市歯科医師会(諏訪市委託事業)

「オーラルフレイル (お口の衰え)予防講座」

～元気のもとはお口から！～ **その1**

「オーラルフレイル」とは、軽微なお口の衰えのことで、それらが重なると要介護認定のリスクが高まることが知られていますが、改善も可能です。今年度、お口の衰えを予防する歯科の勉強会を2回企画しました。第1回目は、清水先生をお招きし、日めくり型フレイル予防プログラム「まいにち、くちビル」を実践して頂きます。フレイル予防には、外に出て人と一緒に楽しく活動するのが効果的です。笑いに富んだケアが多くの人に届きますよう、ご参加おまちしております！

日時 令和6年 **6月25日** | **火曜日(受付 13時10分)**
13時30分～15時00分

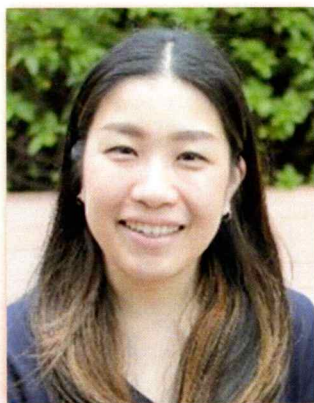
会場 いきいき元気館 3階 大広間

対象 65歳以上の諏訪市民

講師 清水愛子先生及び諏訪市歯科医師会の歯科医師

**参加費
無料**

**申込み
不要**



一般社団法人グッドネイバースカンパニー
代表理事・医師

清水 愛子先生

1980年生まれ。慶應義塾大学・同大学院を卒業後、(株)博報堂を経て、東海大学医学部に学士編入し医師になる。2013年、医学部在学中にグッドネイバースカンパニーを設立。「あそび」を通じた楽しいケアの在り方を「プレイフルケア」と称し、参加型で創発的な医療・保健活動の提案と探求をしている。基幹事業に、食べる力を楽しく鍛えるスポーツ競技大会「くちビルディング選手権」(グッドデザイン賞2017受賞)、フレイル予防プログラム集「まいにち、くちビル」がある。臨床では救急科専門医取得後、現在は家庭医療の勉強中。



スマホでQRコードを読み取ると、今回のプログラムの説明が読めます。



お問合せ：諏訪市歯科医師会事務所 **TEL** 0266-58-5550 **mail** suwasida@topaz.plala.or.jp

第2回目は 別の内容で 11/26 火 13:30-15:00 いきいき元気館 で開催予定