

「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2

「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。

いつまでも元気で過ごせるように、お口の衰えを予防し、口腔機能を向上させる勉強会を開催します。清水先生にもウェブでご参加いただき、フレイル予防プログラム「まいにち、くちビル」を実践します。お口周りを楽しく鍛えられます。

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：11月26日(火)
13:30～15:00(受付13:10～)

講師： 諏訪市歯科医師会の歯科医師及び
清水愛子先生

定員： 24名、要申込み

(11月1日～19日(火)までに電話で申込み。)

会場： いきいき元気館3階 交流ひろば

対象： 65歳以上の諏訪市民



<講師略歴>

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

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。

競技種目

- ①黒ひげペロリ
- ②たこちゅーダンベル
- ③ブラインドフィッシング
- ④利き茶チャレンジ



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。



申込・問合せ：諏訪市歯科医師会事務所 電話 0266-58-5550
(月・火・木・金 13:00-16:00) FAX 0266-57-1411