

青葉区 オーラルフレイル予防 講演会

健康長寿はお口から

「オーラルフレイル」(口腔機能の衰え)は、**滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える**などの**“ささいなお口の変化”**から始まります。放っておくと全身の心身の衰え(フレイル)にもつながってしまいます。

「オーラルフレイル」とは何か? 早めに気づき対応できるよう、この機会に学んでみませんか。

日時

令和元年 **12月15日(日)**

午後1:30~3:30 (午後1時受付開始)

定員

アートフォーラムあざみ野 (あざみ野駅から徒歩5分)

定員

先着 200 名

申込

12月6日(金)までに、健康づくり係までお申し込みください。

**入場
無料**

第1部

フレイルって何? オーラルフレイルって何?



飯島 勝矢先生
東京大学
高齢社会総合研究機構教授

NHK「ためしてガッテン」にもご出演されたフレイル研究の第一人者。「指輪つかテスト」などのフレイルチェックをはじめ、様々な予防対策を広めている。

第2部

お口と健康寿命の関係 ～オーラルフレイルの視点から～



平野 浩彦先生
東京都健康長寿医療センター
歯科口腔外科部長

オーラルフレイルの概念を構築された第一人者。NHK「あしたも晴れ! 人生レシピ」にもご出演。歯科医師としてお口の機能維持に早くから取り組んでいる。

【お申込み・お問合せ】

青葉福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

電話 978-2441 FAX 978-2419



共催：青葉区役所、青葉区歯科医師会