

第1部 オーラルフレイル（口の虚弱）予防研修会

①演題 『オーラルフレイルってしてますか？』 ～元気のもととは、お口から～

くちの終い方

寝たきり・認知症になる前にすること、なったらすること

“食べること”は人生最大の楽しみの一つです。“おいしいね”と言葉を交わし、笑顔で過ごすことができるのも、健康な口があつてのことです。一方で、不健康寿命と呼ばれる、自立を損なった時間が、男性で約9年、女性で約12年あるのも事実です。もし、あなたが、あなたのご家族が要介護や認知症になってしまったとしても、最後まで健康な口が守られるべきと思います。

そのために、知っておいてほしいことがあります。



院長
菊谷 武教授



歯科衛生士
簾内彩子先生

講師

日本歯科大学

口腔リハビリテーション多摩クリニック

先生方の詳しい紹介はこちらから

[http://dent-hosp.ndu.ac.jp/nduhosp/tama-clinic/
upload/20140728-153722-6376.jpg](http://dent-hosp.ndu.ac.jp/nduhosp/tama-clinic/upload/20140728-153722-6376.jpg)



口腔機能の低下は、全身のフレイルや低栄養につながり、健康寿命を脅かすものとなり得ます。栄養状態を維持するためには、「噛みづらい」「飲み込みづらい」ときの食事のとり方を知っておくことが重要です。

住み慣れた自宅に住み続けるためには、食事をきちんととれるかどうか重要な鍵の一つとなります。

いつまでも、自宅でおいしく食べるために必要なことを、お伝えしたいと思います。



管理栄養士
尾関麻衣子先生