

オーラルフレイル予防講演会を開催します

～沼津市歯科医師会・健康づくり課共催～

フレイルとは、加齢が進むに従って徐々に心身機能が低下した状態を呼びます。沼津市では、健康長寿のためにフレイル予防の取り組みを進めることとしました。

フレイル予防の第一人者である飯島勝矢先生をお招きして、簡単にわかりやすくフレイル予防を学べる講演会を開催します。

なぜ老いる？ ならば上手に老いるには ～健康長寿 鍵は"フレイル"予防～

■ 講演会

- (1) 日時 平成 30 年 11 月 8 日(木)14 時～15 時 45 分(受付 13 時 30 分)
- (2) 会場 プラサヴェルデ コンベンションホールB(沼津市大手町 1-1-4)
- (3) 講師 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授
医師・医学博士 内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員
- (4) 定員 200 人(先着順、申し込みは平成 30 年 10 月 10 日(水)、9 時から電話で)
- (5) 料金 無料
- (6) 申込・問合せ 沼津市健康づくり課 ☎ 055-951-3480

■ 開催目的

市民に対してオーラルフレイル(口腔機能の低下)について周知をはかることで、健康寿命の延伸・介護予防につなげる。

■ オーラルフレイル予防について

老化とともに口腔機能も低下します。よくむせる・食べ物が飲み込みにくい・ろれつがまわりにくいなど、ちょっとした症状が、後々、認知機能や身体機能の低下につながる可能性があります。早期から自分の状況をチェックし、お口の体操や、かかりつけ歯科医を持つなど、予防対策を行うことで、介護予防や 8020 運動の推進につなげていきます。

講師は、**テレビ**にも多数出演！

東京大学高齢社会総合研究機構

飯島勝矢教授



日時 平成30年11月8日(木)

午後2時～3時45分

(受付 午後1時30分)

会場 プラサヴェルデ コンベンションホールB (沼津市大手町1-1-4)

なぜ老いる？

ならば上手に老いるには

健康長寿 鍵は**“フレイル”**予防



ぬまづ8020推進員の
活動報告もあります

《 申込・問合せ 》

平成30年10月10日(水)

9時から 電話で

沼津市健康づくり課

☎ 055-951-3480

