

## お口のフレイル予防教室

一緒に予防  
しませんか??

### お口のフレイルとは??

嚙んだり飲み込んだり、話をしたりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインです。嚙む力や下の働きが悪くなると食生活に支障を及ぼすことや、活舌が悪くなることで人や社会とのかかわりの減少を招いたりします。

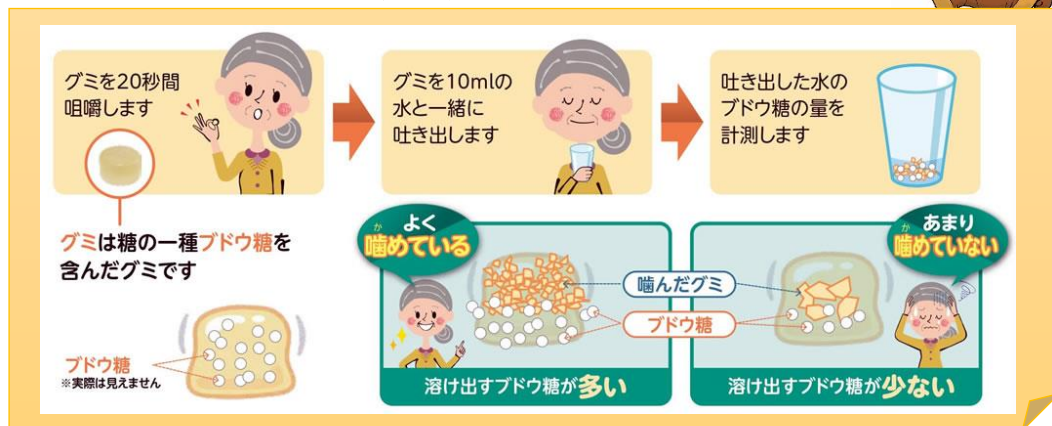


### ～教室の概要～

- 日 時: 令和3年9月10日(金) 10:00 ~ 12:00  
 場 所: 地域福祉センター 多目的ホール  
 申し込み方法: 参加の有無に関しては  
 8月20日までに包括支援センターまでご連絡ください。  
 対 象: 60歳以上の方  
 内 容: **❖** 嚙む力の向上とフレイルについて  
**❖** 咀嚼機能(そしゃくきのう)検査  
 ※どのくらい嚙む力があるか検査します。  
**❖** 歯科衛生士さんから個別指導(希望者のみ)  
 注意事項: ※定員が最大20名の為定員オーバーした際は調整させていただきますのでご了承ください。



### ～咀嚼機能検査(そしゃくきのうけんさ)とは～



- ❖ わからないことがあれば地域包括支援センターにお問い合わせください。  
 ❖ 連絡先: 地域包括支援センター 松永 (TEL 0959-56-4010)

