

おまたせ～



第3回 出前トーク

お口の健康 “口腔ケア”

2024年 1月吉日

蔵持地区
まちづくり委員会
福祉部



口腔ケアとは、口だけでなく体全体を健康に保つために必要なケアです。口腔状況の悪化は食べる、飲む動作が簡単に行えなくなるため、栄養の摂取ができなくなります。そのため運動不足に陥り、運動能力の低下やそれに伴う認知症の進行が発生する可能性があります。

今回は“お口の中の健康”について保健師さんにお聞きします。 **ご参加よろしくお願ひします！**

「出前トーク」とは…

まちづくりや、福祉、環境のことなど、暮らしに身近な問題や関心の高い市の事業について、職員などが皆さんの所に出向いてお話をすることです。

開催日	2024年 1月20日(土)
開催時間	13:30~15:00
開催場所	蔵持市民センター 1F 学習室
講師	名張市役所 健康子育て支援室 保健師 竹田 有貴さん
内容	お口の健康、口腔機能低下について その予防法
定員	20人
申込先	蔵持市民センター 合田 ☎ 63-0235

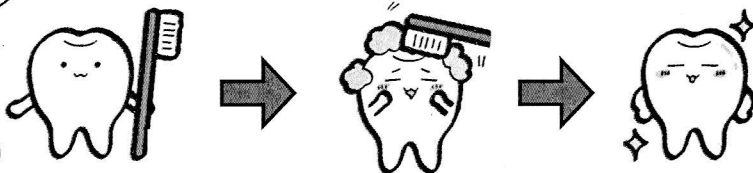
*講演後、蔵清水カフェにてコーヒーなどを
お楽しみください。

オーラルフレイル
って？

“お口の中”は大事なんだぞう～！

8020運動
(はちまるにい
まるうんどう)
って何？

フレイルと何が
違うの？



名張ケンコー! マイレージ 対象!



ケンコーマイレージの
ポイント利用は
2024年3月31日
で終了します。