

講座番号

5

お口の健康維持で長寿をめざそう ～フレイル予防を身につけよう～

概要

「フレイル(虚弱)」は、健康と機能障害との中間にあり、早めに気づき適切な対応が健康維持につながります。全身のフレイル予防に先立ち、オーラル(お口の)フレイル予防が健康長寿に重要であることもわかっています。フレイルの理解を深め、お口の機能低下の予防や、生活の中でできる健康対策をご紹介します。

テーマ

- フレイル、オーラルフレイルとは？
- お口の構造と機能を知ろう
- お口の機能をチェックしてみよう
- フレイル予防を実践しよう

日時

11月21日 | 木曜日(全1回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:11月28日(木)

受講料

一般:2,000円 | 在学生:1,000円 | 教材費 なし | 定員 20名 | 持ち物 手鏡、ハンカチまたはタオル、筆記用具

講師

久篠 奈苗 東京家政大学健康科学部准教授(リハビリテーション学科)

東京家政大学地域連携推進センター所長、歯科医師、作業療法士。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。担当科目は、生理学、摂食嚥下機能学、予防リハビリテーション学、他。口腔を通じた健康増進の指導、研究を行っている。

