

講座番号

7

お口を鍛えて健康長寿をめざそう ～オーラルフレイル予防～

講師：久篠 奈苗（くしの ななえ）

講座概要

「フレイル（虚弱）」という言葉を知っていますか？健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。全身のフレイルの予防が健康長寿に重要であるとともに、全身のフレイル予防に先立って、オーラル（お口）のフレイルの予防が重要であることもわかっています。フレイルについて理解を深め、お口の機能低下を予防するための運動や、生活の中で自分でできる健康対策を学んでいただきたいと思います。

講座スケジュール

日時	木曜日（全1回）10:55～12:25
① 11月30日（木）	フレイル・オーラルフレイルの基礎知識、健康への影響と予防、今後必要な対策
12月7日（木）	予備日（開講日に実施できなかった場合のみ）

定員	20名
受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
持ち物	ハンカチまたはタオル、 筆記用具



講師：久篠 奈苗（くしの ななえ）

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）

広島大学医学部保健学科卒業、長崎大学歯学部卒業、久留米大学大学院医学研究科修了（医学博士）。現在、東京家政大学健康科学部准教授。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。担当は、摂食嚥下機能学、他。作業療法士と歯科医師の経験を生かして、口腔を通じた健康増進の指導を行っている。