

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



オーラルフレイルを予防しよう

無料講座

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

2026. **10.1** 木

時間

11:00～12:00 (開場:10:50～)

場所

宮代町立図書館 ホール

町内循環バス 保健センター前(宮代町立図書館入口) 徒歩1分

講師

高柳 篤史 氏

東京歯科大学客員教授 / 高柳歯科医院 院長

オーラルフレイルとは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。

食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じたりすることで心身機能の低下にもつながると考えられています。

口腔機能が衰えないように、維持することが大切です。

講演内容

加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してくる口腔機能低下症。それにより、放置すると食事や会話などの日常生活に影響を及ぼすだけでなく、全身の健康にも関わることが知られています。

本講演では、お口の健康を維持することの大切さやオーラルフレイルについて、わかりやすく解説するとともに、口腔機能の維持、向上に役立つ実際のトレーニングについてもお話しいたします。

お問い合わせ： 宮代町立図書館 ☎ 0480-34-9944