

第2回健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議 健康づくり推進員フォローアップ研修会

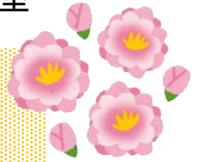
73名の参加がありました！

日時：平成31年2月18日（月）14:00～16:00

場所：兵庫県社総合庁舎 別館4階 4A会議室



開会あいさつ
健康ひょうご21 県民運動北播磨会議
健康づくり部長 長江 利幸



講演：「歯・口腔の健康について～オーラルフレイル対策による 全身のフレイル予防を踏まえて～」

講師：兵庫県健康福祉部参事兼口腔保健支援センター長 梅村 智 氏

口腔ケア及びお口の体操の重要性やその効果について、舌や頬の筋肉を鍛えることで咀嚼・嚥下機能が向上し、健康余命につながることを学びました。

また、口腔機能の低下とフレイルとの関係について、食べこぼしや滑舌の悪化といった些細な口腔機能の衰えから負の連鎖により心身機能の低下へとつながり、その結果フレイルや廃用症候群となることから、口腔機能の向上に加え「栄養・身体活動・社会参加」の充実を図ることによりオーラルフレイル及び全身のフレイルの予防へとつながることを学びました。



お口の元気アップ体操：「クラシック de お口の体操」

講話・実践：加東健康福祉事務所 地域保健課 歯科衛生士 小前 みどり



お口の体操の重要性とその効果についてお話いただいた後、耳慣れたクラシック音楽にあわせて「ハ・タ・カ・ラ」や「あ・い・う・え・お」を大きな声で歯切れよく発声するお口の体操を実践し、お口周りの筋肉を鍛え、食べる・噛む・飲み込む働きを高めることの大切さを学びました。

情報提供：COPD 予防について

講話：加東健康福祉事務所 地域保健課 保健師



COPD 予防啓発活動事例発表

情報提供：認知症予防について

講話：加東健康福祉事務所 地域保健課 課長



健康体操：いきいき百歳体操の実践