



講 話 内 容



R7年度 おすすめ講座

★ 半年前と比べ、噛みにくいと感じている前橋市の高齢者は全体の34.1%です。 ※R4介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より

★ 口腔 『オーラルフレイル予防』

お口の健康が重要視されています。

『オーラルフレイル(お口の機能の衰え)』について学び、早めに対処しましょう。

◎唇や舌の動きを確認する簡単なパタカ測定もできます！



★ **カテゴリが別のテーマを1～2個お選びください。**

★ 1団体、年2回までの申請となります。

※ 2回目の申請は1回目と**違うテーマで選んでください。**

カテゴリ	番号	テーマ ※詳細については担当者と相談	専門職
口腔	1	オーラルフレイル予防 (パタカ測定あり)	歯科衛生士
	2	オーラルフレイル予防 (パタカ測定なし)	
	3	誤嚥性肺炎の予防	
からだ	4	知れば得する！フレイル予防	保健師等
	5	シニアの生活習慣病予防(血圧・骨粗しょう症・糖尿病)	
	6	高齢者の健康管理(季節の健康話題)	
	7	ピンシャン！元気体操のポイント	
栄養	8	フレイル予防のための食事～さあにぎやかにいただく～ (元気に過ごすための食事の工夫について学びます)	管理栄養士
運動	9	はつらつウォーキング (効果的なウォーキングのポイントについて学びます)	理学療法士
認知症	10	みんなで知ろう！学ぼう！認知症(脳刺激レクリエーション含む)	作業療法士等

※申込状況によっては別テーマをご案内することがあります。