

健康長寿は お口から

～オーラルフレイルって何だろう？～

フレイル
って？



フレイルとは、年をとって**心身の活力が低下した状態**のことです。「人生100年時代」といわれる時代において、健康寿命の延伸は欠かせません。筋力などの身体機能の低下よりも先に、社会参加など**他者との交流**が減ったり、**口の機能**が衰えること（オーラルフレイル）からフレイルが始まります。

どのようにお口の健康を守るか、フレイルを予防するかをいっしょに学び、より豊かな生活につなげていきましょう。

日時 **11月29日(水)** 13:30~14:30
(受付時間 13:00~)

場所 **里庄町健康福祉センター 2階**

講師 **浅口歯科医師会 歯科医師**



要
申
込

来所または電話にて、下記をお伝えください。
(氏名、住所、電話番号)