



“食事中のむせ”や“食べこぼし”、“嚥む力の低下”など、お口の機能が衰えた状態を**オーラルフレイル**と言います。オーラルフレイルを放っておくと、身体機能の低下（やがては要介護状態）につながりやすいことから、オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり予防することが大切だと言われています。

健口(けんこう)でいるために、楽しく歌ってオーラルフレイル予防をしませんか？

日にち	時間	予約開始日
9月30日(火)	午後1時30分から3時30分 (受付：午後1時15分から)	9月12日(金) 午前9時から
1月16日(金)		12月16日(火) 午前9時から

※両日とも同じ内容です。参加は年1回のみ。

場所 中村保健センター 3階 多目的室

対象 中村区にお住まいの65歳以上の方 各回20～30名程度

内容 歯科講話「オーラルフレイルについて」 歯科衛生士

音楽療法「楽しく歌ってオーラルフレイル予防」

音楽療法士 高橋真由美先生

予約 中村保健センター 健康づくり担当 ☎433-3092