



# 「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪

北生協歯科 小池 由里



「フレイル」という言葉を耳にされたことはありますか？

フレイルとは高齢になると筋力などが衰えて虚弱していく状態の事をさし、フレイル予防は要介護にならないよう予防することを目的として、近ごろ新聞や雑誌でも取り上げられるようになりました。次回の「食べるでつながるプロジェクト」講座では、このフレイルについてわかりやすくお話しし、その予防について楽しく実技をおこないます。

内容は

## ①しのびよるフレイル！今あなたは大丈夫！？

栄養状態を含めご自身の今の状態を簡単な評価を行い知っていただきます。

## ②フレイル予防のためのお口の体操を練習しよう。

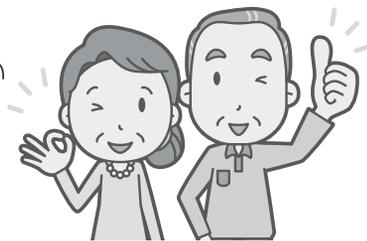
## ③安全に食べるための食事姿勢について確認をしよう。

食事介助の時のポイントもお話しします。

## ④やっぱり大事！！お口のケアについて。

以上のような内容で行う予定です、どなたでもお気軽にご参加ください。

たくさんのご参加をお待ちしています。



次回「食べるでつながるプロジェクト」講座

## 「しのびよる…フレイルを予防しよう！！」

ちまたで話題のフレイル（虚弱）について学び、楽しく予防を練習しましょう。

日時 3月17日（土） 14:00～

場所 すまいるハートビル ワイワイルーム

講師 北病院摂食嚥下認定看護師 永井浩美  
北生協歯科 歯科衛生士 村上智子



お問い合わせは…

**食べるでつながるプロジェクト委員会**

北病院 甲斐・北原  
(052) 915-2301

わかばの里 玉越  
(052) 914-4121

北生協歯科 小池  
(052) 915-7710