

集って

学んで

楽しんで

口から始める

フレイル予防の 倶楽部活動



皆様、**フレイル** はご存知ですか？
小嶋歯科医院では、年齢と共に心身の機能が低下する
『フレイル』予防対策の活動を始めました。

- なんだか疲れやすい
- ジャムの瓶が開けにくい
- 歩くのが遅くなった
- 外出が億劫になった
- 体重が減ったかも
- ずっと家に居る

もしかしたら **フレイル** かもしれません！

口はフレイルと関わっています。地域の方に集ってもらい、口に関わるゲームや講話を通じて、楽しみながらフレイル予防に取り組んで頂けるような内容を考えました。いわば大人の倶楽部活動です。

6回シリーズで、各回それぞれテーマを決め(くちびる力・呼吸力・舌の力・咀嚼力・舌先の器用力・嚥下の力)、測定→講話→ゲーム→宿題(お土産)→次回に再測定を行います。口から始めるフレイル予防で、いつまでも健康でいきましょう！

日程 10/3(日), 11/7(日), 1/16(日), 3/6(日), 5/15(日), 7/3(日)

会場 篠山市民センター 催事場1,2 丹波篠山市黒岡191

参加資格 65歳以上の方 参加費 無料 定員 20名

応募締切 定員に達し次第締切

応募方法 電話、またはFAXにてお申し込みください。

【電話】079-506-0900 【FAX】078-330-1183



本活動は、公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団から助成を受けています。

FAX返信先：078-330-1183

口から始めるフレイル予防の倶楽部活動 参加申込書

氏名			男 / 女
住所			
電話番号		年齢	

日時	テーマ	測る	学ぶ	楽しむ	宿題	効果
第1回 2021年 10/3(日)	くちびる力	 口唇閉鎖力 測定	講義 くちびる力とは？	 ペットボトル くちびる力 選手権		
第2回 2021年 11/7(日)	呼吸力	 呼気流量 測定	講義 呼吸と嚥下 おもしろい関係	 吹き戻し 選手権		
第3回 2022年 1/16(日)	舌の力	 舌圧 測定	講義 舌の多様な働き	 ペコパンダ 選手権		
第4回 2022年 3/6(日)	咀嚼力	 咀嚼機能 測定	講義 噛んで砕く 咀嚼力	 グミゼリー 選手権		
第5回 2022年 5/15(日)	舌先の器用力	 舌先運動 測定	講義 滑舌だけじゃない 舌先の運動能力	 舌回し 選手権		
第6回 2022年 7/3(日)	嚥下の力	 嚥下回数測定	講義 口の総合力 嚥下について	 嚥下回数 選手権		

各回とも、受付時間 **13:30** 開始時間 **14:00** 終了時間 **16:00** となっております。

【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ・各自マスクを用意し、適切な着用をお願いします。
- ・換気・消毒等に十分留意して対応していきます。参加者の皆様にも、ご協力をお願いしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。