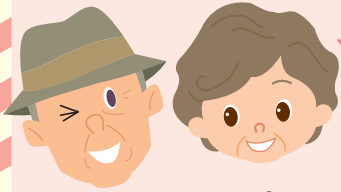
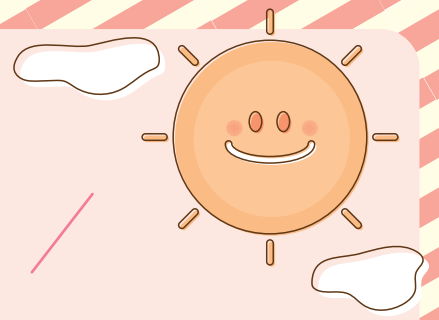




かすみり・おしむら歯科
口腔機能クリニック

主宰



大人のための

ラジオ体操

(ラジオ体操とお口周りのトレーニングをします)

～フレイル予防は、全身を動かすことから～

ラジオ体操を通して、地域の皆さんと楽しみましょう！
お口周りの体操で、オーラルフレイルを予防しましょう！



期間 2023年9月11日(月)～9月15日(金)

時間 7:00～7:30【6:50から受付開始】

場所 柳公園 **対象** 大人

景品 参加賞：毎回参加ごとに歯ブラシ
皆勤賞：5日連続参加でピカソさんのパン

※雨天中止(小雨でも中止となります)

※皆勤賞の景品は最終日9/15(金)にお渡しします。

※9/15(金)が雨天の場合は9/14(木)に皆勤賞の景品をお渡しします。



〒453-0855 中村区烏森町2丁目8-1

パーソナルトレーナー
講師：張山 昇輝



かすみり・おしむら歯科
口腔機能クリニック

40代から注意しよう！

知っているようで知らない フレイルとは？

フレイルとは、加齢によって心身の機能(体力・気力)や社会的つながりが衰えていき「要介護状態」に至る前段階として位置づけられています。そのまま放置すると、介護が必要になっていく状態のことをいいます。



フレイル3つの要素

身体的フレイル

筋力低下・低栄養・**口腔機能低下症**

精神的フレイル

認知機能の低下(物忘れ)・うつ

社会的フレイル

閉じこもり・社会的交流の減少

フレイル予防3つのポイント

栄養

食事の改善 & **口腔ケア**

身体活動

ウォーキング & ストレッチ

社会参加

趣味 & ボランティア

こんな方は注意！

「食事が美味しくなくなった」・「疲れやすい」・「体重が以前よりも減ってきた」

歯科が支える「**口腔ケア**」は、栄養をしっかりとる噛めるお口を守ることに、しっかり動けるからだづくりにも、人と楽しく話すことにもつながっています！



かすみ・おしむら歯科
口腔機能クリニック