

～フレイルにならないための「お口と歯、そして食事」～
H A P P Y
魚津市歯ッピーフレイル予防事業(全6回)のご案内
* 食事付きの回のみ 参加費 500 円 *

フレイルを引き起こす主な原因として、「運動」「認知」のほか、「口腔」「栄養」も重要であることをご存じですか？実際、魚津市の後期高齢者においても、約12～13%の方が口腔機能、そして低栄養のリスク^{*}を抱えており、取組の強化が必要です。

そこで魚津市では、フレイルの中でも、口腔機能のフレイル（＝オーラルフレイル）に特化して、口まわりの筋肉や歯を維持し、「いつまでもよく噛んで美味しく食べる」「何をどう食べるか知る」ことを主な目的に、当事業を実施します。

^{*}要介護認定者を除く75歳以上高齢者全員に実施した意識調査結果より。

3,250名が回答（回答率68.4%）し、口腔機能リスク11.9%、低栄養リスク12.8%該当。

1 開催日時（全6回）

10/25(月)、11/8(月)・22(月)、12/6(月)・13(月)・20(月)
各 13:00～14:30

2 会場

経田コミュニティカフェ潮風（魚津市浜経田456）

* 初年度モデル的实施会場として選定

3 対象

市内在住の65歳以上の方^{*}（要申込）定員15名

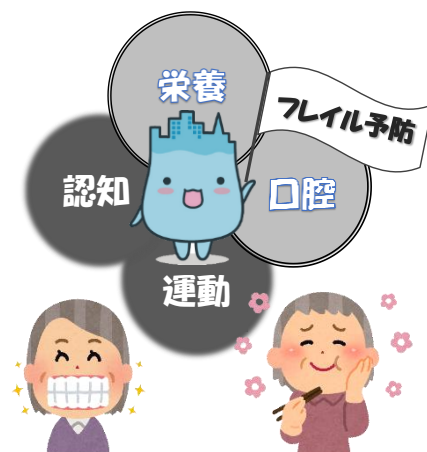
^{*}要支援・要介護認定者を除く。主に当会場を利用している方へ周知する。

4 講師

- ・魚津病院歯科外来 歯科衛生士及び歯科助手
- ・市健康センター 管理栄養士

5 内容

- ・口腔機能等に関する測定とチェック、事業前後の評価
- ・歯科衛生士による講座と実践プログラム
- ・管理栄養士考案！フレイル予防弁当の実食と講座（ほか）



* 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、予定を変更する場合がございます。

担当部署：地域包括支援センター
電話：23-1007
担当：玉水