

第1回 フレイル予防講座

～気付きと予防で健康寿命を延ばしましょう！

「フレイル」ってご存知ですか？

高齢になって心と体の動きが弱くなる、軽度の衰弱、健康と要介護の、中間の状態を言います。単に体の衰弱では無く

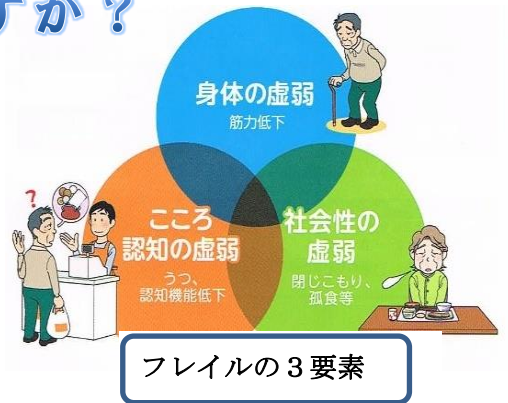
「社会性」(とじこもり)や「こころ」(うつ)、身体の虚弱>

という3つの要素がお互いに影響し合っています。誰もがフレイルになるかもしれません。フレイルは**「気付き」と「予防」**がカギになります

・フレイル予防には【**オ-ラルフレイル(口腔の虚弱)**】が大きく

関わっています。今回の講座で皆様は勿論、ご家族や周りの方々にも気付いて頂く点等を分かりやすくお話をさせていただきます。

【フレイルを吹き飛ばすパワーと情報】をお持ち帰り頂く講座内容です是非、皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。



【講座内容】

1. フレイルを理解する
2. フレイルチェックの方法
3. オ-ラルフレイルと口腔ケア
4. 健康寿命の延伸について
5. お試しや、気付きチェック 等

次回...
31年3月
会場未定

藤林由利安 (フジバ ユリア)

【講師プロフィール】 上牧左右子 (カマキ サコ)



大阪府健康管理士会副会長
健康管理士上級指導員
健康管理能力検定1級 (文部省後援)
歯科衛生士 (老年・摂食嚥下
在宅療養・口腔感染・糖尿病予防認定)
介護支援専門員 (ケアマネージャー)
京都府糖尿病療養指導士
現在 大阪歯科大学大学院在学中



大阪府健康管理士会副会長
健康管理士一般指導員
健康管理能力検定1級
(文部省後援)
歯科衛生士 (生活習慣病予防認定)
第二種歯科感染管理者
現在 (有)デンタル・ウェーブ勤務

開催日時 平成30年 **12月16日** (日)
午後 **1時~3時** (12時半開場)

開催場所 大阪ボランティア協会2階(大会議室)
募集定員 50名(定員になり次第締め切ります)
参加費 700円(当日会場でお支払下さい)

主催: NPO法人シルバーアドバイザー・ネット大阪
大阪市中央区法円坂 1-1-35 HP: <http://sanetohsaka.com>
(大阪市教育会館6階 大阪府高齢者大学校内)

協力: 認定NPO法人大阪府高齢者大学校
大阪府高齢者大学校校友会
NPO法人大阪区民カレッジ
NPO法人大阪府民カレッジ

申し込み先 FAX:06-6360-4410 又は事務所 メール: sanet@osaka-koudai.com

キリトリ線

申込書 第1回 フレイル予防講座 平成 年 月 日

ふりがな お名前	所属団体
住所	TELメールアドレス

◆会場へのアクセス◆

1階にドールコーヒのある建物の2階

【大阪ボランティア協会】

大阪市中央区谷町2-2-20 2F

・地下鉄谷町線

天満橋駅下車 ③番出口 徒歩7分

・地下鉄谷町線・中央線

谷町四丁目駅下車 ①番出口徒歩4分

・京阪本線

天満橋駅下車 ⑭番出口 徒歩8分

