

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議 令和 2 年度 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和 2 年 11 月 11 日（水）14:00～16:00

場所：社総合庁舎 別館 4 階 4A 会議室（加東市社 1075-2）

46 名の参加が
ありました！



開会あいさつ

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議
会長 西山 敬吾



講演：「With コロナ時代の口から始まる健康長寿」

講師：医療法人関田会ときわ病院 歯科口腔外科 部長 足立 了平 氏



噛み合わせと筋力の関係についてお話しがあり、しっかり噛み合わせができていないと転倒が少なく、寝たきりを防ぐことを学びました。

また、歯を多く保持できている人は健康寿命が長く、要介護になりにくいと言われており、歯周病や虫歯で歯をなくさないために、しっかりと自分で口腔ケアをし、定期的に歯科医院での専門的ケアを行うことが重要であると学びました。

また、誤嚥性肺炎予防やオーラルフレイル予防にも口腔ケアが重要であり、加えてしっかりと栄養を摂ることや社会とのつながりを持つこと、筋力維持のための身体活動をこころがけ、全身のフレイル予防に取り組むことが大切であると学びました。

☆情報提供☆

- (1) COPD 予防について
兵庫県加東健康福祉事務所 地域保健課
保健師 中村 友香
- (2) 食の力を活かしたフレイル予防について
兵庫県加東健康福祉事務所 健康管理課
管理栄養士 津田 みど里



☆健康体操☆

「健康づくり身体活動の最新情報」

講師：(公財)兵庫県健康財団健康づくり部
参与 亀澤 徹郎 氏

