

令和6年度 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会



日時:令和6年 7月18日(木)13:30~16:10
場所:兵庫県立但馬長寿の郷 第3・第4研修室



◆ 開会挨拶・議事進行

健康ひょうご21県民運動但馬会議
議長 足立 秀 氏

◆ 議 事

令和5年度事業報告・令和6年度事業計画（案）
の承認をいただきました。



◆ 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会の様子

◆ 令和5年度但馬会議取組み 紹介パネル&パンフレット設置





■講演

『災害時の口腔ケアの重要性 ～口腔ケアは命を守るケアです～』

講師：医療法人社団関田会 ときわ病院 歯科口腔外科部長 足立了平 氏

今まで多くの被災地で口腔ケア支援に取り組み、災害関連死の多くを高齢者などの肺炎が占めており、その多くは誤嚥性肺炎と考えられ、その予防には災害時においても避難所等の口腔ケアが重要であることをデータを示してご説明されました。

災害時には、避難所の状況等が平時とは異なることから、口腔ケアが削られることとなり勝ちなため、様々な状況の方を平等に扱うことが必ずしも平等とは限らず、個にあった扱いも必要であること、災害時の高齢者の口腔ケアは肺炎から「命を守るケア」であることを意識するようご指導いただきました。



■健康体操

『今（今日）が一番楽しい時間を創ろう』

～座りっぱなしをやめて+10（プラステン）～』

講師：（公財）健康・体力づくり事業団公認 健康運動指導士 亀澤 徹郎 氏

家で座りっぱなしの方は少しでも動く、外出すること。運動を増やすのではなく、置き換える工夫をすることなど、誰でも手軽に取り組める健康行動について、分かりやすくご指導いただきました。また、+10分エクササイズを実演とともに楽しくご指導いただきました。

