

オーラルフレイル予防



始めませんか？

“オーラルフレイル”という言葉をご存知ですか？
口腔機能が低下した状態のことで、放置すると様々な病気につながることもあります。

いつまでも健康でいきいきと暮らしていくために“オーラルフレイル”の基礎知識や予防法を学び、オーラルフレイル予防に取り組んでいきましょう。
どなたでもお気軽にご参加ください♪

あなたは大丈夫？ オーラルフレイル簡易チェック






- お茶や汁物でむせることがある
- 薬が飲み込みにくいことがある
- 食事の時間が長くなった
- かたい・かめないなどの理由から食べにくい食べ物がある
- 口が乾きやすい

★チェックが1つでもついたら
かかりつけ医に相談しましょう。

【学習会日程・会場】

9 月中にさいたま市近辺 10ヶ所で開催！

各会場の詳細は裏面をご参照下さい。 

-  対象となる方：どなたでもご参加頂けます♪
-  内容：オーラルフレイルについての講義と口の運動等&実技
-  参加費：無料  定員：20名
-  申込〆切：開催日の1週間前

※実技は握力測定・椅子立ち上がり・開眼片足立ちなどの体力チェックを行います。



オーラルフレイル予防学習会 受講申込書

お名前： _____ 参加希望日： 9月 ____ 日 会場： _____
ご住所 _____ 電話番号 (____) _____

申し込み先 TEL:048-624-0238 (おおみや診療所 担当：坂井) FAX：048-622-7570

E-mail:k.sakai@mcp-saitama.or.jp

【オーラルフレイル予防学習会 会場所在地】

日にち	時間	会場	住所
9/10(月)	10:00~12:00	コーププラザ浦和	さいたま市南区南本町2-10-10
9/10(月)	14:00~16:00	コーププラザ大宮	さいたま市北区日進町3-493-1
9/11(火)	14:00~16:00	浦和民主診療所	さいたま市浦和区北浦和5-10-7
9/12(水)	14:00~16:00	大久保東公民館	さいたま市桜区大久保領家131-6
9/13(木)	13:30~15:30	コミュニティセンターいわつき	さいたま市岩槻区本町1-10-7
9/19(水)	13:30~15:30	日生自治会館	さいたま市見沼区大谷666
9/19(水)	10:00~12:00	響の森 桶川市民ホール	桶川市若宮1-5-9
9/27(木)	10:00~12:00	ぱる★てらす	さいたま市浦和区東仲町10-7
9/27(木)	13:30~15:30	生協歯科	さいたま市緑区東浦和6-16-1
9/28(金)	14:00~16:00	おおみや診療所	さいたま市西区指扇1100-2

みんなで楽しくオーラルフレイルチェック♪

好循環

