

2024年度  
6・9月

★ 口から始めるフレイル予防 ★



# おいしく・楽しく・安全に 健康の入り口は「お口」です



## お口の アンチエイジング 教室

高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニングを行います。

### 対象

渋谷区に住所を有する65歳以上で  
自分で会場まで行くことができ、  
記名式アンケートに回答可能な方

### 定員

各回 **20名** (抽選)

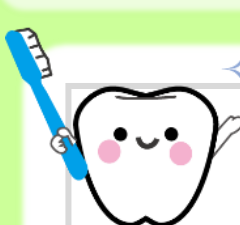
### 開催日時

裏面参照  
(開催場所によって異なります。)

受講料  
**無料**

### 「フレイル」とは

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され心身の虚弱が出現した状態。



## 1日目

### ◇ 講義

- ・口腔機能の維持・向上について
- ・摂食・嚥下機能の概要
- ・高齢者の口腔ケアについて

### ◇ 顔・口のトレーニングの紹介

### ◇ 口腔機能検査

- ・アセスメント
- ・舌・口唇・頬の運動機能
- ・オーラルディアドコキネシス
- ・舌圧測定
- ・咬合支持
- ・反復唾液嚥下テスト
- ・口腔水分計測
- ・咀嚼力検査

歯科医師・歯科衛生士  
による無料指導、  
一人ひとりへの丁寧な  
検査が受けられます。

## 教室 全2日間

## 2日目

### ◇ 口腔機能検査 (再チェック)

### ◇ 口腔ケアのポイント復習

主催：渋谷区介護保険課介護総合事業係（一般介護予防事業）  
運営：渋谷区歯科医師会 口腔保健支援センタープラザ歯科診療所



# 募集案内

官製ハガキ (消印有効)  
または お電話 にて期日までに  
お申し込みください。

## ハガキ記載内容

- ①希望会場    ②郵便番号・住所    ③氏名 (ふりがな)
- ④生年月日・年齢    ⑤電話番号

※記入漏れがないようにご注意ください。



〒150-0011  
渋谷区東3-14-13 渋谷区ひがし健康プラザ2F  
渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 行

申込  
5月22日まで

### 代官山スポーツプラザ

(渋谷区代官山町17-9)  
水曜日 14:00~16:00

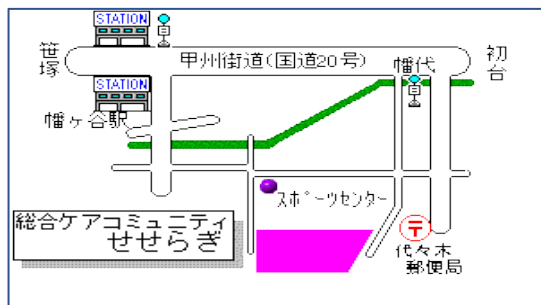
- 1日目 6月5日
- 2日目 9月4日



### 総合ケアコミュニティ・せせらぎ

(渋谷区西原1-40-10)  
木曜日 14:00~16:00

- 1日目 6月6日
- 2日目 9月5日



申込  
5月31日まで

### 笹塚区民会館

(渋谷区笹塚3-1-9)  
金曜日 10:00~12:00

- 1日目 6月14日
- 2日目 9月13日



### SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター(旧千駄ヶ谷区民会館)

(渋谷区神宮前1-1-10)  
木曜日 10:00~12:00

- 1日目 6月27日
- 2日目 9月26日



※参加確定のご連絡が遅くなる可能性があります。あらかじめご了承ください。

## 【問い合わせ先】

- 口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 ☎03-5466-2770
- 公益社団法人 渋谷区歯科医師会 ☎03-3770-2341
- 渋谷区介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888

お申し込みに関するお電話は  
プラザ歯科診療所へ

