

2025年度 AWBC あさひかわオープンカレッジ

「口から始まる健康長寿～オーラルフレイルとフレイルを知って未来も健やかに～」

9月26日(金) 14:00～16:00 旭川医科大学 教授 山根 由起子 先生



高齢化とともに、①口が乾く②歯が減った③前よりはっきりしゃべれなくなった④噛みにくくなった⑤むせるようになった、の5項目のオーラルフレイル症状の自己診断から始まり、発音トレーニングや、前後の席の人とのグループディスカッションでは、日ごろ心がけている、自分の健康のため実践している取り組みを話し合ったり、ストローを使ってのフレイルケア体験など受講者参加型の楽しい講座になりました。

参加者 17名