

2022年度★第2回健厚マイスター講座★を8月27日（土）に開催しました♪

今回は「噛め！噛め！エブリバディ～みんなで目指そう健口長寿～」をテーマに言語聴覚士より話がありました。

食べ物が噛みにくくなってくることを始まりに、柔らかい食べものを選ぶようになり、さらに噛む力の低下を引き起こし、口腔機能や心身機能の低下へとつながります。美味しく食べて楽しく話し、元気に過ごすためにも、オーラルフレイルの予防と改善が大切であると学びました。

次回は、10月8日（土）「血圧よか塩梅（あんべ）講座～減塩と血圧～」を開催予定です。お楽しみに！！

