

健康カフェ 「つぼみ」便り

10月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉 「口腔ケアについて」

今回のカフェは大田歯科の歯科衛生士さんによる、口腔ケアについてのお話しでした。

加齢による口の中の変化や、フレイルにならないために、食事をしっかり摂るには舌の動きや唾液の量なども関係していることを知りました。



そのための「あ・い・う・べ」体操や「パ・タ・カ・ラ」体操も教えていただきました。いつでもどこでもできる体操で、フレイル予防にもなるので毎日行いたいです。

12月はお休みで、
次回は1月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

