

第6回 滝沢市民医療懇話会

住み慣れた場所で健やかに暮らす ～100歳を超える健康的な生活～

講演Ⅰ

『 誤嚥性肺炎を予防する口腔ケア 』

岩手八幡平歯科医師会 会長
南館歯科・小児歯科医院 院長 **南館 祐二** 先生

講演Ⅱ

『 100歳を目指す正しい食生活 』

NPO法人ヘルスプロモーションセンター 理事長
医師 **佐藤 和子** 先生



講師略歴

群馬県桐生市生まれ。
昭和42年福島県立医科大学卒業。
神戸大学医学部麻酔学教室、国立小児病院、京都大学医学部医化学教室、
兵庫県立尼崎病院心臓センター、国立循環器病センターに勤務。
昭和62年大塚製薬㈱の研究所顧問となり、翌63年健康推進本部長となる。
平成23年NPO法人ヘルスプロモーションセンターを設立。

休憩時間には、高知市が考案した

「かみかみ百歳体操」

を実施します。

ぜひご参加ください！

各ブースの
ご案内

12:00～13:00

ホワイエにて

- ・健康相談
- ・お口の相談
- ・医療介護相談
- ・紹介コーナー など

詳細は裏面にて
ご確認ください。

2019年 **6** 月 **2** 日 (日)

開会 **13:30**

会場 **ビッグルーフ滝沢
大ホール**

住所：岩手県滝沢市下鵜飼1番地15
TEL：019-656-7811

入場無料 ● **申込不要**

ご参加お待ちしております

主催：滝沢市（在宅ボックス滝沢）・岩手西北医師会

共催：NPO法人キツツキネットワーク岩手

後援：岩手八幡平歯科医師会・盛岡薬剤師会・岩手地区介護支援専門員協議会・岩手県歯科衛生士会・滝沢中央病院

プログラム

- 12:00 開場
13:30 開会 挨拶
13:35 講演Ⅰ 南舘 祐二 先生 『誤嚥性肺炎を予防する口腔ケア』
14:15 休憩(15分)、かみかみ百歳体操
14:30 講演Ⅱ 佐藤 和子 先生 『100歳を目指す正しい食生活』
～ 講演終了後 質疑応答 ～
16:00 閉会

各ブースの ご案内

開催時間：12:00～13:00
場 所：ホワイエ

- ◆ **健康相談** … 滝沢中央病院
相談・血圧・体脂肪・骨密度
- ◆ **お口の相談** … 岩手八幡平歯科医師会、岩手県歯科衛生士会
相談・物品紹介・舌乾燥チェック など
- ◆ **医療介護相談** … 医師、ケアマネジャー
相談会とパネルポスター掲示
- ◆ **紹介コーナー**
 - ・ヘルスプロモーションセンター、キッツキネットワーク岩手による
佐藤和子先生がお勧めする献立、料理のサンプル掲示
 - ・パンフレットによる介護サービス等に関する各事業所のご紹介

かみかみ 百歳体操

時間：14:15～14:30
場所：大ホール
講師：滝沢市地域包括支援センター

「かみかみ百歳体操」とは
高知市が平成17年に口腔機能向上を目的に開発した体操です。

《どんな体操？》

食べる力や、飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口の周りや舌を動かします。

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です。

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

● お問い合わせ先 ●

滝沢市地域包括支援センター 電話 019-656-6523
在宅ボックス 滝沢 電話 019-699-1125