

噛んで飲みこんで 一生おいしく！

フレイルを吹き飛ばせ！今年もお口と食事の総点検

一緒に楽しく体験や試食しながら学びましょう！

- ★ 噛む力(咬合力)・虫歯菌の数を測定
- ★ 飲み込みのコツ・とろみ体験
- ★ 自宅でできるトレーニング
- ★ 歯ブラシの正しい使い方
- ★ たんぱく質やカルシウムの「ちょい足し」術 など



最近こんな心配
ありませんか？

- ・口の中が渇きやすい
- ・気づくと、柔らかいものを選んで食べている
- ・最近むせることが多くなってきた



区役所

南千住

荒川

町屋

尾久

日暮里

開催日は
あらかわ区報・ちらし
でお知らせします

【対象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方 【定員】 30名

【講師】 高齢者福祉課 歯科衛生士・管理栄養士 【費用】 無料

【持ち物】 水分補給のための飲み物、筆記用具



<申込み先・問合せ先> 荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話 (直通):3802-4164 (代表):3802-3111(内線2666)

開催日は**あらかわ区報・ちらし**でお知らせします

日程(予定)	会場(予定)	圏域
5月	サンパール荒川	全圏域
6月	ゆいの森あらかわ	荒川
10月	南千住駅前ふれあい館	南千住
10月	尾久ふれあい館	尾久
11月	ひぐらしふれあい館	日暮里
11月	荒木田ふれあい館	町屋



元気に人生を楽しむために大切なこと

自分では、何でも食べられているつもりでも、無意識に「食べやすい物」ばかり選んだ食事になっていないでしょうか？

どんなに栄養豊富でバランスが良い食事でも「食べる力」が衰えてくると、十分に消化・吸収することが難しくなります。

専門家にお口の状態を見てもらうこと、普段から意識して良く噛む食事を取り入れることが、おいしく安全に食事を楽しみ、食べた物が活動の源となって、元気に過ごすコツです。