

# 藤岡多野歯科医師会 市民公開講座

令和5年度 群馬県地域医療介護総合確保基金事業

## 講演「健康長寿を目指すための栄養・食事」

「フレイル」という言葉をご存じですか？フレイルとは「虚弱」ともされる状態で、「身体的」「心理的」「社会的」と多面的な性質を持ち、フレイルを放っておくと、介護が必要になってしまう危険性が高くなってしまいます。フレイルを予防して健康長寿を目指すためには、毎日の食事や栄養のバランスがととても大切なのです。今回はそんな元気を保つための栄養のお話や、お口の虚弱・オーラルフレイルなどのお話させていただきます。

日時：令和5年9月18日（月・祝）

午前10時～12時（開場 午前9時30分）

会場：藤岡商工会議所 3階大ホール

講師：本川 佳子 先生

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と精神保健研究チーム オーラルフレイル・栄養

入場：無料

定員：100人（栄養補助食品のサンプルプレゼントします）

主催：藤岡多野歯科医師会

後援：藤岡市、藤岡市教育委員会、藤岡多野医師会、藤岡保健福祉事務所  
藤岡多野薬剤師会、公立藤岡総合病院、群馬県介護支援専門員協会  
群馬県衛生士会、多野藤岡リハビリ研究会、藤岡栄養士会

お問合せ：藤岡多野歯科医師会 ☎ 0274 - 22 - 6374