

# 大越とみ子とまちづくりの会

## 第2弾 健康講座



「お口の健康」を維持して健康長寿をめざしましょう！



人生 100 年を考えた時、いつまでも動けることと並んで重要なのが、

いつまでも「食べられること」・「話せること」です。

いまは、「年だから、かめないのは当たり前」という時代ではありません。

「老化」と思っていたことが、

実は「使わないことで機能が落ちていた」ことが原因だった、

というのは運動機能だけではありません。

「食べること」は、ただ「栄養をとればよい」というのではなく、

「おいしく食べたい」と思う気持ちを大切にすることが求められています。

食べる機能（かむ、飲み込む）を維持することによって、

いつまでも食事を楽しめる、そんな健康長寿を目指しましょう！



\*日時:令和5年7月8日土曜日 14:10より

\*場所:四街道文化センター 202号室

講師；<sup>ちばふきこ</sup>千羽富紀子



略歴；歯科衛生士として、財団法人ライオン歯科衛生研究所、東京都中央区日本橋保健所の勤務を経て、介護保険がスタートした平成 12 年からは介護支援専門員の実務に携わる。平成 21 年からは、地域包括支援センターにおいて、センター長及び主任介護支援専門員として勤務し、介護予防教室、特に口腔機能向上の啓発に取り組む。また、実務経験を活かし、口腔ケアに関するわかりやすい冊子や介護職向けの DVD、本の出版、高齢者が使いやすい歯ブラシの開発にも携わっている。

令和5年4月24日より 四街道市市議会議員

