

## 出前講座フォーマット

◆分野 「健康」

◆テーマ 介護予防における口腔のケアと栄養

◆学科 歯科衛生学科 教授 久本 たき子

### ◆概要

お口の機能が向上すると、栄養もしっかりとれ、身体機能が高まってきます。本講座では、お口の機能の重要性を理解して頂き、毎日生き生きと暮らせるような予防対策について一緒に考えていきます。

### ◆内容

超高齢社会になったわが国では、介護予防を強化することにより、軽度者の重度化を防ぐ必要に迫られています。平成 27 年 4 月から介護保険制度が改正され、在宅（地域）で健康に暮らすことがますます重要になってきました。介護予防サービスは、主に口腔機能の向上、栄養改善、運動器の機能向上等があげられます。誰もが迎える高齢期において、お口の維持の向上は、生きることへの本質につながります。本講座では、高齢期の口腔内の現状を理解して頂き、口腔機能を維持・向上するための簡単なお口のトレーニングを行い、食育支援につながる講座にしたいと考えています。

準備物：プロジェクター スクリーン

### ◆出講可能な時間帯

前期（4月～7月）：月曜日午前 木曜日午前

後期（10月～1月）：水曜日午前 金曜日午前

※なお、この時期・時間帯以外でのご依頼の場合には図書館生涯学習係までお問い合わせ下さい。

### ◆講師プロフィール

- 1) 専門分野・・・ 歯科衛生、高齢者福祉
- 2) 主な担当科目・・・ 栄養生化学 摂食・嚥下リハビリテーション学 高齢者・障がい者歯科学
- 3) 一言メッセージ・・・ 健口をめざして、毎日をさわやかに過ごせるようにお手伝いさせていただきます。