

『歯・口・栄養は命』

～元気に老いる！健康寿命延伸への挑戦～

2023年 **3月12日** 日 13:00～
(12:00開場)

栃木県総合文化センター メインホール

〒320-8530 栃木県宇都宮市本町1-8 電話 028-643-1000

入場無料

オーラルフレイルって知っていますか？
-サルコペニア、フレイル予防はお口から-



菊谷 武氏

日本歯科大学 教授
口腔リハビリテーション
多摩クリニック院長

いくつになっても
「食事が楽しい」のために出来ること

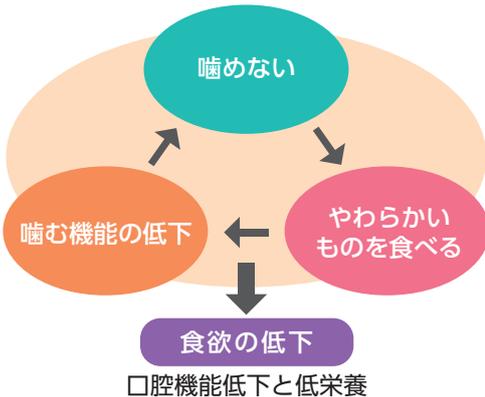


澤田 弘子氏

(株)クリニコ
クリニコ認定栄養ケア・ステーション
Eat for a Smile 管理栄養士

オーラルフレイルとは…

口まわりの“ささいな衰え”から始まる悪循環



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

タイムスケジュール

12:00～ 開場
 13:00～ 第Ⅰ部 開会 挨拶
 13:30～ 第Ⅱ部 基調講演
 菊谷 武氏
 澤田 弘子氏

休憩

15:40～ 第Ⅲ部 パネルディスカッション
パネリスト
 菊谷 武氏
 澤田 弘子氏
 赤沼 岩男

申込方法

申込書(裏面)に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。また、ホームページ(QRコード参照)より、Web申込が可能です。

※お電話での申し込みは受け付けておりません。
※会場内ではマスク着用、入場前の検温・手指消毒にご協力をお願いいたします。
発熱等で入場をお断りする場合がございます。



Web申込は
コチラ

お問い合わせ先

(一社) 栃木県歯科医師会事務局 宇都宮市一の沢 2-2-5
TEL 028-648-0471 FAX 028-648-8149

主催 一般社団法人 栃木県歯科医師会

後援

栃木県、栃木県後期高齢者医療広域連合、栃木県医師会、栃木県薬剤師会、栃木県看護協会、栃木県歯科衛生士会、栃木県歯科技工士会、栃木県老人福祉施設協議会、栃木県老人クラブ連合会、(株)下野新聞社、(株)とちぎテレビ、(株)足利銀行、(株)栃木銀行、(株)ゆうちょ銀行、(株)かんぽ生命保険、JAグループ栃木、損害保険ジャパン(株)、東京海上日動火災保険(株)、SOMPOひまわり生命保険(株)、住友生命保険相互会社

協賛

(株)ロッテ、森永乳業(株) / (株)クリニコ、(株)ジーシー、(株)吉野家、花王(株)、アポットジャパン合同会社、宇都宮ヤクルト販売(株)、両毛ヤクルト販売(株)、古河ヤクルト販売(株)

試供品協力企業 グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)



※会場には駐車場がございません。お車で越しの場合は、周辺の有料駐車場をご利用ください。

『歯・口・栄養は命』

元気に老いる! 健康寿命延伸への挑戦

栃木県歯科医師会

会長 赤沼 岩男



2025年には団塊の世代が後期高齢者年代に突入して医療、介護分野は逼迫されることが予想されていることは周知のことです。令和4年度より栃木県後期高齢者医療広域連合と栃木県歯科医師会は後期高齢者歯科健診事業及び保健指導事業を県内25市町で準備が整った市町より順次実施をしていくこととなりました。この後期高齢者歯科健診事業は後期高齢者のフレイル・オーラルフレイルの実態を把握するための重要な健康診査であります。栃木県後期高齢者は約30万人おりますがそれらの1/3に低栄養・フレイル・オーラルフレイルが潜在するとのエビデンスがあります。後期高齢者歯科健診を通じてこれら1/3の低栄養やフレイルを抽出することにより保健指導を通じて可逆的変化により医療と介護を受ける状態を一日でも長く回避することができます。これら後期高齢者歯科健診では口腔機能低下を未然に発見して低栄養の重度化を防止することが厚生労働省より求められているところであります。最終的には社会保障費の抑制と栃木県民の健康寿命の延伸に繋がることを予測されます。多くの県民に参加して頂けることで老いゆく自身を見つめ直し、元気に老いるためにも正しい知識と確実な行動変容が必要不可欠となります。そこで後期高齢者歯科健診に係わる先生方を招聘することにより正しい理解をして頂くことを目的として栃木県民公開講座を企画致しました。

健全なる肉体は健全なる口腔に宿る。命の根源は己の口で食することなり。

オール栃木でオーラルフレイル予防を!!

菊谷 武氏

日本歯科大学 教授
口腔リハビリテーション多摩クリニック院長

ある調査によると、約7割の高齢者が75歳を境に徐々に自立度を低下させ、要介護状態に至るといわれています。この課程では、フレイルやサルコペニアという状態を経ることが知られています。ここでみられる身体機能の低下や認知機能の低下には、口の機能の低下(オーラルフレイル)や栄養状態の低下が原因にも結果にもなっています。今後、栃木県内で推進されるサルコペニア予防、オーラルフレイル予防、低栄養予防について皆さんと考えてみたいと思います。

1988年 日本歯科大学歯学部卒業
2001年10月より 附属病院 口腔介護・リハビリテーションセンター センター長
2010年4月 教授
2012年1月 東京医科大学兼任教授
2012年10月 口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長

著書
『誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん』女子栄養大学出版
『歯科と栄養が出会うときー診療室からはじめるフレイル予防のための食事指導』医歯薬出版
『あなたの老いは舌から始まる』NHK出版
『ミールラウンド&カンファレンス』医歯薬出版
『チェサイドオーラルフレイルの診かた』医歯薬出版
『絵で見てわかるー認知症「食事の困った!」に答えます』女子栄養大学出版
『絵で見てわかるー入れ歯のお悩み解決』女子栄養大学出版
『食べる介護がまるごとわかる本』メディア出版
『高齢者の口腔機能評価NAVI』医歯薬出版
『基礎から学ぶ口腔ケア』学研
『図解 介護のための口腔ケア』講談社

澤田 弘子氏

(株)クリニック
クリニック認定栄養ケア・ステーション
Eat for a Smile 管理栄養士

毎日のお食事を「美味しい」と感じながら食べられていますか?高齢者、特に75歳以上になると、痩せているよりも少し太っている(ぽっちゃり体型)の方が、元気に長生きすることがわかっています。若い時は糖尿病などの生活習慣病にならないように「食べ過ぎない事」が大切だと言われていますが、高齢者になると介護予防・フレイル予防のために「しっかりと食べる事」がとても大切です。では、「しっかりと食べる」とはどういう事でしょうか?食べる機能と食事のバランスについて栃木県での取組をご紹介します。

申込方法

下の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
また、ホームページ(QRコード参照)より、Web申込が可能です。
※お電話での申し込みは受け付けておりません。

Web申込は
コチラ



当日は会場ロビーにて、協賛企業による試供品等の無料配布を行います。(なくなり次第終了)

栃木県民公開講座申込書

FAX 028-648-8149

フリガナ				参加人数
氏名	団体名(所属)			人
※グループでご参加の方は団体名(所属)、代表者名と参加人数を記入してください。				
連絡先	住所	〒		
	電話番号			

※ご記入いただいた個人情報は、本利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。