

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる
オレンジカフェ静岡

6月18日 午後2時～4時

毎月第三日曜日

6月の
 ミニ講話

「楽しい食事は
 お口の健康から」

佐久間 愛 さん
 麻生歯科クリニック 歯科衛生士

皆さんは楽しく食事ができていますか？

私たちが生きていくためには食事は必要不可欠です。そのなかで楽しく食事ができるかどうかは重要であり、生きる喜びにも繋がるのではないでしようか。

お口の機能、食べる機能などは加齢とともに変化します。加齢に伴い、お口の機能が徐々に低下し、お口の様々な小さなトラブル（噛めない食品の増加、むせなど）を感じるが増えています。お口の中の病気としてむし歯と歯茎の病気である歯周病があり、様々な全身の病気との関連性が報告されていますが、近年、加齢に伴いお口の機能が低下

するオーラルフレイルという病気が注目されています。

「口から食べること」はいくつになっても栄養や生活の質（QOL）を維持するために重要であり、食べる力を支えるお口の機能は私たちが自分らしく生きていくために欠かせない機能であります。お口の機能を維持し、健康管理を継続すること、いつまでも元気で食べる楽しみを享受することが生涯にわたる健康づくりとなり、より長い自立生活を目指す健康寿命の延伸に繋がると考えます。まずは自分のお口の現状を把握し、いつまでも自分の歯で食事ができる環境づくりのために今できることを一緒に行ってみませんか？

今回の講話を通してお口の健康を手に入れ、日々の楽しい食事に繋がれば大変嬉しく思います。



プロフィール
 麻生歯科クリニック
 歯科衛生士

今月は会場のみの開催になります。

オンラインからは参加できません。

今月より、オレンジカフェ静岡は基本的に会場での開催とさせていただきます。開始時間の二時までに、会場である城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。申し込み不要です。

今後は、県外から講師をお呼びし多くの方の、オンラインでの参加が予測される場合をのぞいて、会場での開催とさせていただきます。

急なお知らせとなり、申し訳ありません。カフェ運営にご理解のほどよろしくお願いたします。

参加者のみなさまへ

- ① 発熱、体調不良の場合は参加をお控えください。
- ② 熱中症が心配される時期になりました。各自水分のご用意をお願いします。
- ③ 参加料（100円）ご用意をお願いします。

今後のオレンジカフェ予定

令和5年7月16日（日）

ミニ講話 河合 孝彦 さん

三島市福祉応援大使

ドラマワークファシリテーター

「出張わははの会」



令和5年8月20日（日）

ミニ講話 さとう みき さん

おれんじドア はちおうじ 代表

東京都在住



カフェのプログラム

一、ミニ講話 佐久間 愛さん

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤美紀代さん

個別相談（大友知奈美さん）

個別相談（佐久間愛さん）

※個別相談のコーナーを二つ設けますので、相談内容に応じてそれぞれのコーナーにお申し出ください。

今月の相談担当者

今月は城東ケアプランセンターから、大友知奈美さん（ケアマネジャー、介護福祉士、社会福祉士）が城東ハピスポにいらして、相談にのってくださいます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo（ハピスポデイ和かな）

会場提供 **社会福祉法人静和会**

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647

✉ orange@npo-humancare.jp



バス：静岡駅北口、5,6番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分