

令和8年度 第4回

カフェ潮の香を開催しました

令和8年7月26日のカフェ潮の香は、「舌を鍛えて健康長寿・口腔ケアについて」をテーマに こうの・デンタルクリニック 河野香織先生に講演していただきました。講演では、オーラルフレイル（口腔機能がわずかに低下し始めた状態）を放置すると、低栄養や転倒リスクの増加、さらには要介護につながる可能性があることについて学びました。また、健康な口を保つためには歯だけでなく、舌の筋力も重要であることや、舌を鍛えることで「いつまでもおいしく食べる」「楽しく会話をする」ことにつながると教えていただきました。実際に取り組める舌のトレーニング方法も紹介され、参加者の皆さんは熱心に実践されていました。参加者からは、「歯があってもご飯が食べられなくなることにびっくりしました」「良い勉強になりました」などの感想が寄せられ、口腔機能の大切さを改めて実感する機会となりました。次回は映画鑑賞会「男はつらいよ」を予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



☆次回（第5回・カフェ潮の香）は令和8年8月23日 日曜日（13:30～いわね潮の香園にて）
映画鑑賞会「男はつらいよ」

●問い合わせ先

特別養護老人ホーム いわね潮の香園
木更津市西部地域包括支援センター

TEL 0438-53-8417
TEL 0438-22-3422

