

5. はつらつ教室（口腔・栄養改善編）

口腔清掃やえん下訓練等を行い口腔機能向上を図るとともに高齢期の低栄養を改善する。

<対象者> 「基本チェックリスト」で、口腔機能や栄養改善の必要があると判定された方

<期間及び回数期>

- ・開催月：8月頃から開催
- ・回数：1クール 5回
- ・内容：各種講話

◆口腔：歯科医師による講話、お口の元気度チェック・反復唾液嚥下テスト・パターナテスト・口腔機能トレーニング

唾液腺マッサージ・歯垢染め出し

◆栄養：食生活のチェック・体重測定・個別栄養相談・調理実習など

<場 所> 軽米中央公民館他 3会場で実施

<参加費> 無料

【問い合わせ先】 軽米町地域包括支援センター（☎46-4111）