

平成28年度介護予防講演会

これだ!

噛む健康長寿法

噛めない = 筋力低下!?

— 「噛む」と健康の意外な関係を知る —



講師

東京都健康長寿医療センター研究所
管理栄養士

本川 佳子 先生

日時

平成28年

11月17日(木)

午後1時30分～3時30分

場所

けやきプラザ

入場無料

2階 ホール (我孫子駅南口すぐ)

定員

450人 (申込不要)



QRコード
インターネット Web
にも掲載

同日・同会場で開催の教室

理学療法士から学ぶ! かんたん健康体操

【時間】午前10時～11時 (受付: 午前9時45分～)

【対象者】市内在住の概ね65歳以上

【定員】30名 【費用】無料

【持ち物】水分・タオル・動きやすい服装・運動しやすい靴

要申込: 11/1 (火) ~ 受付開始 (右記TELへお申し込みください)

お問い合わせ

我孫子市役所

高齢者支援課 高齢者健康推進担当

☎ 04-7185-1111 (代)

主催・共催: 我孫子市高齢者支援課
千葉県福祉ふれあいプラザ

※駐車場は台数に限りがあり(有料)混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

コラム 噛む力

え？ 噛めない＝筋力低下!?

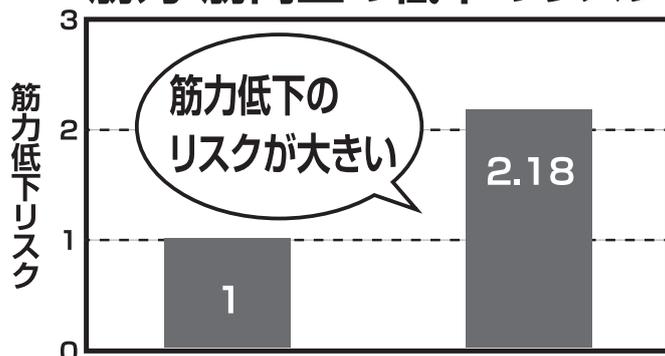
【国の健康日本21では】

国民が健康になるための様々な目標をかかげており、その一つに「60歳代における咀嚼(噛む)良好者の増加」があります。

高齢期は、20歳代と比べ30%も筋肉量が減少すると言われています。

そして、東京都健康長寿医療センター研究所の研究では、噛めない人は、よく噛める人に比べ、筋力・筋肉量の低下のリスクが2倍以上であることが分かりました。

筋力・筋肉量の低下のリスク



よく噛めるグループ

噛めないグループ



データ:東京都健康長寿医療センター研究所

この話に興味がある方は...

講演会を聞いて

「これだ！噛む健康長寿法」を実践しませんか？

最近の研究に基づき、噛むことへの健康への意外な影響や、効果的な口腔ケア、すぐできる口腔機能の鍛え方などについて分かりやすく講演していただきます。

11/17(木)開催！

詳しくは、おもて面をご覧ください。

