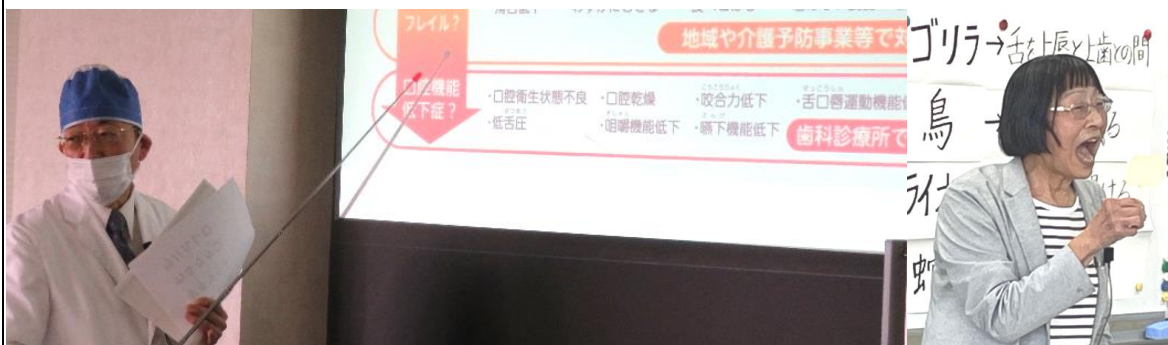


# オーラルフレイルについて学ぼう



## SILVER COLLEGE NEWS シルバークレッジ 新聞

発行元:シルバークレッジ  
事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

十一月十四日(火)は、あま市歯科医師連絡協議会代表で歯科医師の渡邊剛先生と歯科衛生士の舟橋美千代先生を講師にお招きし、「フレイル」について学びました。フレイルとは「衰え」のことで、それを少しでも予防するために、口腔内を清潔にしたり、口の周りの筋肉を鍛えたりなどのケアをしていくことの大切さを実感しました。また、「ローリング法はもう古い」というお話では、これまでの常識を覆されたような気分です。学生からもどよめきが上がりました。

- 歯科医の先生が食・栄養・口腔機能等全般にわたって十分に考え、指導対策をなさっていることを知り驚きました。**口の機能が衰えていることは自覚していますので**、今後しっかりと日ごろの歯磨きから始めていくつもりです。どうもありがとうございました。
- 昔見た映画の中の、奴隷商人が奴隷たちの健康状態を調べるシーンで、口を開けさせて歯をのぞいていた。そんなところから、**口中から健康状態を知ることができる**という医学ができていたんだなと感心した。
- 少し聞き取りにくいところがあって残念でした。後半の話は声をはっきりしていて、少しゆっくり目に話してもらってよく分かりました。自作のカードも大きく書いてくださってよかった。
- 先生がお話されているとき、**私語が多くて気になりました**。注意しましょう。
- 歯磨きの考え方が180度違っていました。一から見直します。

※マイクの設定や資料配布の不手際でご迷惑をおかけしました。

## ゴリラ・鳥・ライオン・蛇～学生の声～

事務局より

後、改めてお知らせします。

「今日の用」のために末永く活動していただけたらと思います。第十九回講座(十二月十七日)終了

は、OB会に入会します(任意)。これまで一期生(ASC1)、二期生(笑和の会)、三期生(あま三友会)、四期生(楽友会)、五期生(然然の会)、六期生(絆の会)、七期生(虹の三三三)と名付けて、それぞれ研修や親睦の活動を行ってきました。内容も取り回しも自分たちで決めます。場所は、シルバークレッジです。

せっかくのご縁と、「今日行く、今日の用」のために末永く活動していただけたらと思います。第十九回講座(十二月十七日)終了

「さくらんぼ」のOB会

