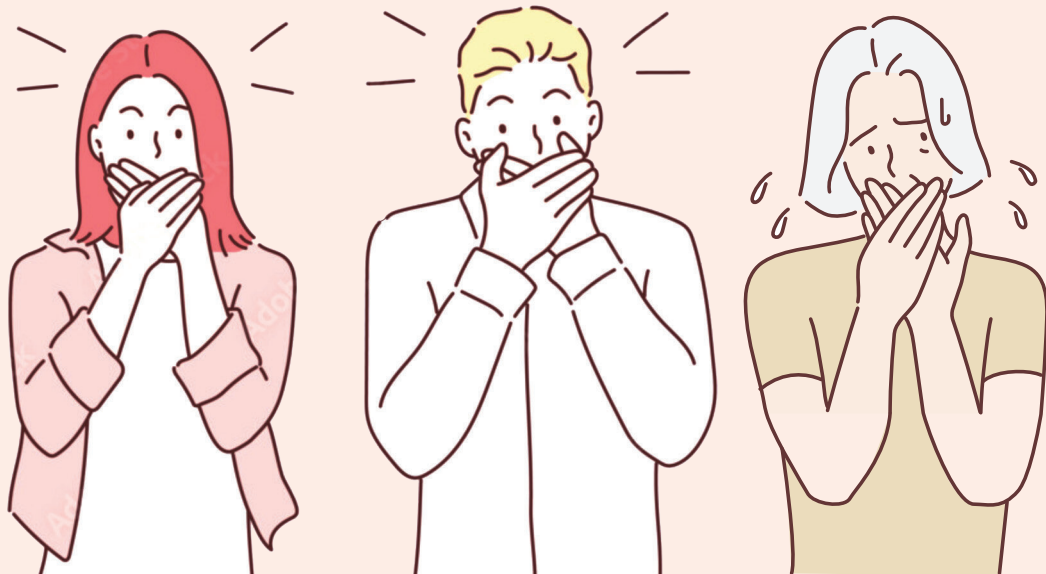


無料

定員 50名 (先着順)

あなたの 老いは、 舌から はじまる



舌を鍛えて元気生活

舌は、食事をする際に、ものを噛むときも、飲み込むときも、しゃべるときも、巧みに、そして力強く動きます。

私たちの日々の営みは、舌の動きに支えられていると言って良いでしょう。

そんな舌ですが、歳とともに残念ながら徐々に衰えてきます。

舌が衰えると、しゃべるときに活舌が悪くなったり、食事を噛む際に、舌を噛んでしまったりします。

これらの衰えは、食事が十分に食べられない、

また、いろいろな種類の食事が食べられないなど、

低栄養や栄養の偏りがみられることがあります。

さらに、食事が楽しめない、会話が楽しめないといったことから、

家に閉じこもりがちになったり、生活そのものを楽しむことができなくなります。

できることならば機能を維持したいと思うのは、誰もが一致しているところでしょう。

そこで、舌の機能の大切さ、さらには、

舌の衰えを防止するいくつかの体操を本講演で紹介します。

2025年10月10日 金

午後6時30分～8時30分 (講演90分 + 質疑応答)
(午後6時20分開場)

場所

日本橋社会教育会館
地下2階 講習室

中央区日本橋人形町1-1-17

講師

日本歯科大学 教授
口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長
菊谷 武



1988年 日本歯科大学歯学部卒業
2001年10月より 附属病院 口腔介護・リハビリテーションセンター センター長
2005年4月より 助教授
2010年4月 教授
2012年1月 東京医科大学兼任教授
2012年10月 口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長
広島大学客員教授、杏林大学客員教授
岡山大学、北海道大学、日本大学松戸歯学部、日本女子大学 非常勤講師
日本老年歯科医学会 副理事長、日本口腔リハビリテーション学会 理事長、
日本摂食嚥下リハビリテーション学会 理事、日本障害者歯科学会 評議員

● 対象者 ●
関心のある方

お申し込み不要です。
直接会場に
お越しください。



地下鉄 ● 人形町 徒歩約4分 都営浅草線(A6)・東京メトロ日比谷線(A2)
● 水天宮前 徒歩約5分 東京メトロ半蔵門線(8番出口)
都バス ● 水天宮前 徒歩約5分
江戸バス(コミュニティバス) ● 人形町駅 徒歩約2分

問合せ

公益社団法人 お江戸日本橋歯科医師会 ☎ (3661)1565
中央区保健所健康推進課 健診事業係 ☎ (3546)5397