



健康寿命を延ばす オーラルフレイル予防

～口から健康寿命を 延ばしましょう～

「人生100年時代」と言われる現代において、
よりよい暮らしの構築に「健康寿命の延伸」は、
欠かすことができません。

長期化するコロナ禍での自粛生活等で、
最近では食生活の変化も見受けられます。
お口の健康を守ることによって
いつまでも美味しく食べものを食べ、
豊かに生きることができるようになります。
どのように、お口の健康を守るのか、
一緒に学びましょう。



日程

2021年 **9月4日(土)**
10:00～11:45 *受付9:30～

場所

リモート(Zoom)及び
パブリックビューイング(アスト津 研修室A)

*新型コロナウイルスの感染状況により
リモートのみで開催する場合があります。

募集人員

募集人員/リモート100人程度、会場30人程度

*参加のお申し込みは、インターネットで受け付けています。

お電話でのお申し込みは所属生協にお申し込みください。8月31日(火)まで

【申込フォーム】<https://form.os7.biz/f/c603cf21/>

- ・生活協同組合コープみえ組織活動推進課:電話059-271-8503
- ・みえ医療福祉生活協同組合組合員活動部:電話059-213-8668
- ・三重県学校生活協同組合:電話059-230-7730
- ・三重大学生活協同組合、三重短期大学生生活協同組合、三重県看護大学生生活協同組合:059-231-1103



講演内容

(予定)

①講演/中澤先生

- ・口の健康は全身に影響する
- ・おいしく長生きのまちづくりをめざして
- ・「あいうべ体操」を日本の文化に
- ・オーラルフレイル予防の取り組み
- ・「歯は口を変え、口は顔を変え、顔の表情は人生を変える
～口は身体と心の健康と社会への入り口～」

②「2021健康づくりチャレンジ」のご紹介/みえ医療福祉生活協同組合

講師



利根保健生活協同組合
利根歯科診療所 所長

中澤 桂一郎氏

1961年 神奈川県逗子市生まれ
1986年 東北大学歯学部卒業
2011年 日本医療福祉生活協同組合
連合会理事
2011年 利根保健生活協同組合理事、
利根歯科診療所所長

主催/食と健康の委員会(三重県生活協同組合連合会)

お問い合わせ先

三重県生活協同組合連合会 TEL.059-228-9913 / FAX.059-228-9915 メール toiawase@miekenren.jp