



Proud NUMAZU

令和5年2月20日(月) 発表

NUMAZU CITY PRESS RELEASE

沼津市 報道取材情報

## ～ 防ごうオーラルフレイル! ～ オーラルフレイル予防市民公開講座

### 要 旨

オーラル(お口の)・フレイル(虚弱)予防の大切さと予防方法を、テレビでお馴染みフレイル予防の第一人者「飯島 勝矢」先生がわかりやすく解説します!

申し込み不要、参加料無料の市民公開講座です!

### 概 要

- 1 日 時 令和5年2月23日(木・祝) 14時から16時
- 2 場 所 プラサヴェルデ コンベンションホール B
- 3 講 師 飯島 勝矢 先生 (東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長)
- 4 演 題 フレイル予防はお口から 鍵は「食力」
- 5 参加料 無料 (申し込み不要。当日、直接会場へどうぞ)
- 6 定 員 300人 (先着順)
- 7 主 催 沼津市歯科医師会 (後援:沼津市)

### お問い合わせ先

沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課  
直通:055-951-3480



NUMAZU CITY  
100<sup>th</sup>  
Anniversary  
きらり沼津。次の100年へ

# 市民公開講座のお知らせ

要介護に  
陥る前に!

## オーラルフレイル予防で 健康な日常を取り戻そう!

オーラル【お口の】・フレイル【虚弱】予防の大切さと予防方法をフレイルの  
第一人者「飯島 勝矢先生」がわかりやすく解説します。

演題

### フレイル予防は お口から 鍵は“食力” ～防ごうオーラルフレイル!～

参加無料

先着順

定員 300名

TVでお馴染み

講師 飯島 勝矢 先生

●東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長 ●未来ビジョン研究センター教授  
専門/老年医学・在宅医療・虚弱予防・医学教育

フレイル  
とは

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

このような方はフレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

●外出の機会が以前より減った。●おいしいものが食べられなくなった。●活動的ではなくなった。

開催  
日時

2023.2.23 14:00~16:00  
[木・祝]

開催場所

プラサヴェルデ  
コンベンションホールB

講座参加方法

先着順(定員:300名)

申込不要。当日会場にお越しください。

事前申込も可能です。/ <https://forms.gle/okVg5z9GoiKXPDho7>又は二次元コードから▶



●ご登録いただいた個人情報は、市民公開講座の利用目的のみに使用します。



一般社団法人  
沼津市歯科医師会  
Numazushi Dental Association

〒410-0888 静岡県沼津市末広町82 TEL. 055-963-0425  
<https://numashikai.org>