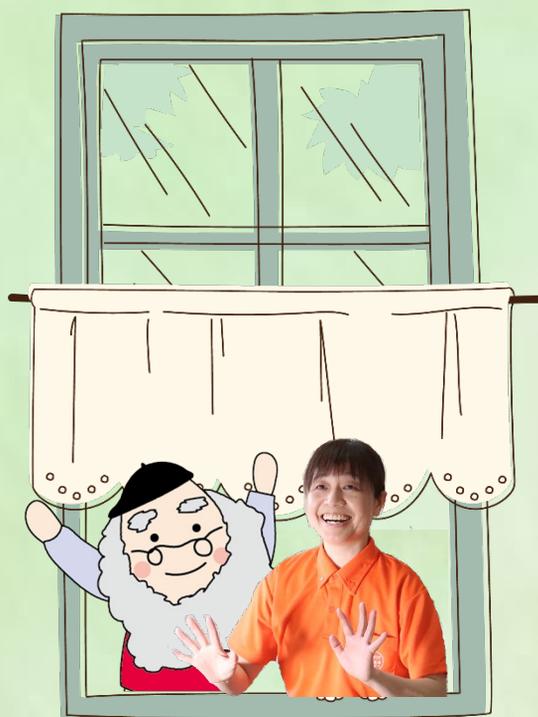


おうちで健康長寿 体験型セミナー

Presented by 高知県立大学健康長寿センター

お口の健康は全身の健康 - 肺炎を予防しよう -



本学の健康長寿センターでは、高知県内の各地にお伺いし、地域行政と共同で、健康長寿につながる講演や体操を実施し、学びと体験ができる

健康長寿体験型セミナーを行っています。

昨今のコロナ禍をうけ、出前型の「健康長寿体験型セミナー」は中止していますが、地域の集まりやふれあいの機会が減少した皆さまの健康維持にお役立ていただけるように

おうちで健康長寿体験型セミナーを企画しました。

おうちで健康長寿体験型セミナー動画内容

各回：約10～15分程度

肺炎を起こしやすい冬期や、コロナ禍で外出機会の減少しているご高齢の方へ。

日々の生活に取り入れて、誤嚥性肺炎の予防しましょう！

高齢者における
肺炎予防の
重要性

第1回【講義】

肺炎を
予防するために
必要なこと

第2回【講義】

日々の生活に
取り入れよう①

お口の体操の
実演

第3回【実技】

日々の生活に
取り入れよう②

食べるときの
姿勢とコツ

第4回【実技】



高知県立大学健康長寿センター
YouTubeチャンネル QRコード



～活用方法～

● 高齢者施設やデイサービスでの
レクリエーションや介護予防体操に活用

● 病院、診療所や介護福祉施設等の
待合い場所での動画視聴

● 地域包括支援センターや居宅介護支援
事業所から在宅利用者への紹介

● あったかふれあいセンター事業で活用

おじいちゃんや
おばあちゃんと
ご家族みんなと
一緒にやってみよう！



<お問合せ先>

高知県立大学健康長寿センター

TEL:088-847-8700(代表)

ホームページ

<https://www.u-kochi.ac.jp/site/wlc/>