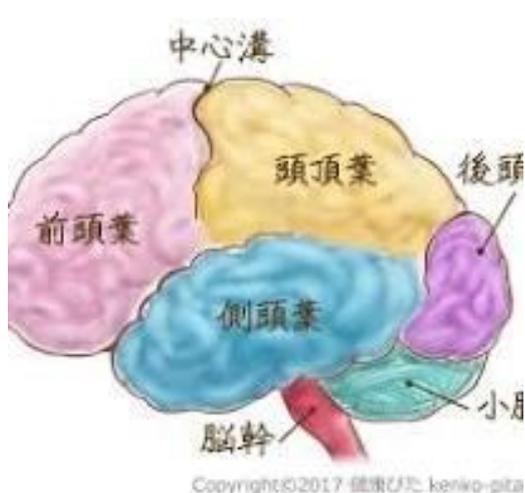


# 脳健康&フレイル予防研究会



## 食べれる・話せる・歩ける・トイレも大丈夫！

年齢を重ねると共に、日常生活の中で、この基本動作がゆらいでいきます

<b>食べれる</b> 口腔ケア 噛む力 飲み込む力 唾液の分泌	<b>話せる</b> 認知力 記憶・判断力 コミュニケーション力・脳健康	<b>歩ける</b> 体力維持 下肢と 体幹の筋力 歩き方の基本	<b>トイレ大丈夫</b> 介護状態に なった時のことを 想定し、そうなら ないための工夫	寝たきりに ならない為に
--	---	--	---	-----------------

## 脳と腸・心臓と尿管の関係性 栄養のバランスと水分摂取

4月10日(金)

### 高齢者の喫緊の課題を語る

埼玉県認知症ケア専門士会会長)  
 増川信行 先生  
 &  
 山田智恵子先生  
 音楽療法

### フレイル(虚弱)予防の要諦について

栄養・運動・口腔・社会＝脳&身体 の健康維持、増進！

フレイル(虚弱)予防: 虚弱の方向は人によって其々違います。

足腰から・目から・口から・耳から・内蔵から・認知力から、人との係わり等、様々な症状があり、医師が病状に対して処方箋(薬剤)を出す様に、フレイル(虚弱)予防に於いても健常を維持するための、或いは、虚弱の方向から健常へ引き寄せるためにはどんなアプローチや努力が必要か？具体的な対処療法的処方箋を、専門の先生方のご指導等を得乍ら、啓発活動の実践編として伝えて行きたい！