

# 大阪歯科大学看護学部 フレイル・認知症予防 わはは（笑葉歯）健康教室

平均寿命と健康寿命の差は不健康な期間です。元気なうちから健康寿命を延ばす手だてとしてフレイル・認知症予防が求められます。

- ①**健康診断**：健康診断の受診はもちろんのこと、日頃からの体の健康状態を知ることが大切です。
- ②**体力づくり教室**：ウォーキングや水泳、いきいき体操などの適度な運動が重要です。
- ③**食生活**：健康長寿食と食習慣の改善が重要です。
- ④**健康相談**：認知症予防や自身の健康レベルを知っていただく取り組みを進めています。

1. 日時 令和 6 年 6 月 18 日（火曜日） 13:00~15:00

2. 場所 地域連携・実践研究センター（大阪歯科大学看護学部 1F）

3. 疲労・ストレス測定or 体組成測定など

4. 健康改善と認知症予防のアドバイス

5. 対象 中高年から高齢者までの希望者 18名

（事前申し込みなしで参加できます）

「わはは健康教室」は 毎月第三火曜日の13:00~15:00に実施します

お気軽にお越しください

