

健康長寿の秘けつは、..

「草津(くさつ)歯(し)・口からこんにちは体操」



「草津(くさつ)歯(し)・口からこんにちは体操」

この体操は、誤嚥性(ごえんせい)肺炎の予防や生涯(しょうがい)自分のお口で、おいしく安全に食べる力をつける15分程度の簡単な体操です。

市では、「草津(くさつ)歯(し)・口からこんにちは体操」の出前講座を行っています。

講座では、体操をすることで期待される効果についての講話や、実際に体操を体験いただくことができます。

出前講座受講後、体操を継続して取り組む団体には、DVDの貸出やお口の機能評価(歯科衛生士による体操の効果をみる測定)を行っています。

お口の体操に取り組まれたほとんどの方が、口の動きが良くなったことで、口の渇きや、食事の時のむせなどが改善されています！！

「丁寧に歯磨きをするようになりました！」

「唾液を出しやすくするマッサージをしたら、夜中の口の渇きがなくなりました！」

(体操に取り組まれた方の声です♪)

Youtubeにて配信中です♪



「草津歯・口からこんにちは体操」で 検索してみてください。右記のQRコード読み取りでも視聴できます！



出前講座を希望する場合は・・・

【出前講座対象】5人以上のグループや団体

【所用時間】1時間半程度

【出前講座内容】講話、「草津歯・こんにちは体操」の体験、お口の機能評価

【申込について】1か月前までに下記にご相談・お申込ください。ご希望する日時によっては、調整させていただくことがあります。

まずはお気軽に下記までご相談ください♪

問い合わせ・申込先 : 草津市役所 長寿いきがい課

電話 561-2372

