

「第53回健康学習セミナーin大阪」で講演させて頂きました。

特定非営利活動法人日本成人病予防協会主催、大阪府健康管理士会共催の「第53回健康学習セミナーin大阪」が、6月16日(土)に大阪私学会館4F講堂(大阪市都島区網島6-20)で開催されました。1部は、近畿大学医学部奈良病院 皮膚科 教授 近畿大学アンチエイジングセンター副センター長 山田秀和先生のご講演でした。

当社の歯科衛生士・健康管理士が、2部で『「フレイル」「オーラルフレイル」の予防～アクティブシニアへの対応～』について講演させて頂きましたので、紹介させて頂きます。

フレイル、オーラルフレイル、口腔機能低下症についての最新情報、そして、昨年度行ったアクティブシニアへの講演内容とアンケート結果等をお話させて頂きました。

団塊世代の方約700万人が2025年に後期高齢者になり、超高齢化社会が待ち受けています。日本男性の平均寿命は80.98歳(健康寿命72.14歳)、女性は平均寿命87.14歳(健康寿命74.79歳)と報告されています。(2016年) 平均寿命と健康寿命の差は男性8.84年、女性12.35年です。

平均寿命と健康寿命の差を縮めるポイントは、1次予防は健康な状態の時にフレイルの原因をたつこと。2次予防は早期発見・早期対応。3次予防はフレイルの進行を予防・改善することです。本人だけでなく周りの方々も気付き、予防・改善していくことが大切です。キーワードは【気付き】です。65歳以上の約7%(約246万人)がフレイルと報告されていますが、フレイルは些細な事がきっかけでドミノ倒しのようになり、要介護に至るケースも多いようです。

オーラルフレイルとは口腔状態の脆弱状態(フレイル)を意味し、口腔機能低下症はさまざまな徴候や症状が現れる疾患で、オーラルフレイルより悪化している状況等についてもお話致しました。

講演後、多くの方々から「オーラルフレイルについて」や「口腔ケアについて」の質問等を頂き、オーラルフレイルと口腔ケアに関心が大変高いことを実感致しました。

今後もフレイル予防活動等を通じて健康寿命延伸のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

今回、健康関連に関与されている方々に講演させて頂く機会をいただき、日本成人病予防協会様、大阪府健康管理士会様に御礼申し上げます。

(歯科衛生士、健康管理士 上牧左右子)



(講演中の筆者)



(ご参加の皆様方)

(53回健康学習セミナーin大阪案内チラシ)

有限会社デンタル・ウェーブ
〒530-0015 大阪市北区中崎西 1-4-22
TEL 06-4802-6617 FAX 06-4802-6618
URL http://www.dental-wave.co.jp