

～8020で健康生活を送りましょう～

8020  目指そう80歳20本の歯

8・0・2・0

はち

まる

にい

まる

推進・静岡県大会

健康は口から
健康管理

一般の方の
入場はできません。
当日はオンライン配信します。
詳しくは、下記QRコードから。



記標の風景-C/御宿 至

令和
3年

2.21

13:00～15:30

会場：静岡市民文化会館「中ホール」
(静岡市葵区駿府町2-90)

お問い合わせ

静岡県8020推進住民会議
(静岡県歯科医師会内)

Tel.054-283-2591



新型コロナウイルス感染防止のため、オンライン配信をご覧ください。会場にお越しいただいても入場できませんのでご了承ください。

口から はじめる 健康管理



オーラルフレイル(歯と口の機能低下)を予防しましょう!



子供から大人まで、よく咬んでしっかり食べられることが全身の健康につながります。ヒトは歯の数が減るとともに、咬む力が急速に低下します。単なる長寿ではなく、健康生活を持続するためには、身体的にも精神的にも自立していることが重要です。歯と口の機能低下は皆さんの食事のみならず、生活の自立度にも影響すると考えられています。静岡県歯科医師会は、オーラルフレイル(歯と口の機能低下)を予防することで、県民の元気な生活づくりをサポートしてまいります。歯周病の治療や歯を失った後の治療はもちろんのこと、具体的な症状として、滑舌の衰え、食べこぼしや軽いむせ、咬めない食品が増えたなど、ささいな変化を軽視しないでかかりつけの歯科医にかかることがポイントです。

(一社)静岡県歯科医師会会長 柳川忠廣

スケジュール

13:00	開 会：8020推進住民会議会長 挨拶：静岡県健康福祉部長 静岡県歯科医師会会長 表 彰：8020県民表彰(県知事賞) 8020推進財団理事長賞 歯と口の健康に関する図画・ポスター(最優秀賞)
13:25	活動発表(約25分) ●静岡市(静岡市健康づくり推進課) 静岡市における歯と口の健康づくり～これまでとこれから～ ●富士市(富士市地域保健課) 「ご近所さんの運動教室」活動の支援 ～高齢者の通いの場への医療専門職の派遣～
13:50	講演(約90分) 演 題：「免疫力を劇的に上げる新型コロナ時代のセルフケア～4つの愛(1)で元気良く」 講 師：今井一彰(みらいクリニック院長・福岡県福岡市開業)
15:30	閉 会



プロフィール

今井一彰(いまい かずあき)

鹿児島県出身

平成7年 山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局。福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科医長 山口大学総合診療部助手などを経て平成18年 みらいクリニックを開業。息育指導士を養成する講座を主催している。

日本東洋医学会認定漢方専門医、認定NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長、日本加圧医療学理事



講演内容

免疫力を劇的に上げる新型コロナ時代のセルフケア ～4つの愛(1)で元気良く～

新型コロナウイルスの脅威により新しい生活様式が広がってきました。これからの病気にならない体作りは4つの愛から始まります。換気(KANKI)、手洗い(TEARAI)、鼻うがい(HANAUGAI)そして歯みがき(HAMIGAKI)。それぞれの最後の文字をとって4つのI(愛)。この愛(1)は自分の心身を自分で愛して守ること。空気と食べ物で生きている私たちは毎日必ず口と鼻を使います。ここは命の上流です。澄んだ空気を吸える、美味しい食事を味わえるそれだけで幸せを感じます。この講演では、いろんな研究に基づいた免疫色を上げて健康に役立つ情報をお伝えします。いますぐ簡単に実践できますから、ぜひご参加下さい。お目にかかれるのを楽しみにしています。

令和3年

2.21日

13:00～15:30

会場：静岡市民文化会館「中ホール」(静岡市葵区駿府町2-90)

お問い合わせ

静岡県8020推進住民会議(静岡県歯科医師会内)

Tel.054-283-2591