

まちの先生講座 講座企画書

講師名 望月 雅枝

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

音楽療法士、入間市内を中心に子どもから高齢者までの音楽療法を実施「Music Therapy ポコの部屋」を20年以上続けている。現在は介護予防に力を入れている。

講座名 口を鍛えてフレイル予防～これからの人生をもっと豊かに～

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

フレイルとは健康ではなく、介護を受ける状態の手前の体調が衰えてきている状態をいう。発語・顔の表情・飲み込み等を鍛えて、口腔ケアを続けると豊かな人生を築く効果があります。講義と実践を行います。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

フレイル、口腔ケア、誤嚥等の説明をしながら実践のための声出しをします。よい表情で話しをする。ことばあそびの文を読む。簡単なわらべ歌などを歌うなどの実践を楽しく確認していきましょう。

【2回目】

前回の復習を兼ねて声出し等を行う。その後、口腔ケアを続けていくには、どのようなことを毎日行っていけばよいか、参加者との話し合い、仲間づくりの方法も学びます。

受講者に持参してもらう物

手鏡、水分補給用の水、マスク

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。