



お寺で終活

主催：真宗大谷派光明寺



第19回「終活セミナー」

「終活」とは、死にゆくための準備、ということだけではありません。
やがて終わりを迎える私の、または親や連れ合いの人生に向き合い、心配なことを相談・整理し、それぞれが今のいのちを安心して生きて往(ゆ)くための活動です。
元気に過ごしている今のうちから、少しずつ確認し、整理をして、家族や地域のコミュニケーションの中で、大切な一日一日を心安らかに生きて往きましょう。
そのためには、どのようなことを準備すればよいのでしょうか。
お寺という場所で、一緒に考えてみませんか？
今回のテーマは、「**フレイル予防としての口腔ケア**」といたし、ご講師には、出張歯科四つ木院長の**池川裕子先生**にお越しいただき、お話していただきます。
フレイルとは、虚弱や老化という意味で、病気ではないけれども、加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の状態のことです。
つまり、ここで予防・対処ができれば、介護が必要になる時期を遅らせる、または介護の必要が無くなる可能性もある大事なタイミングになると思います。
そこで今回のセミナーでは、フレイル予防の初期とも言える「**オーラルフレイル**」についてお聞きしたいと思っております。
日本歯科医師会のホームページに「**オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています**」と記されています。
参加費は無料です。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ、この機会に「終活」について、一緒に考えてみませんか？
今回も**お寺での参加と「Zoom」との併催**となります。ただし、お寺での参加定員は24名とさせていただきます。
参加を希望される方は、裏面をご参考のうえ、お寺へご連絡ください。

日時：2023年12月9日(土) 14時～16時ころ

会場：真宗大谷派 光明寺 (江東区千田 9-7 TEL: 03-3644-3043)

詳しくは、裏面をご覧ください

一日程



14時 開会 住職挨拶

14時 5分 セミナー①

「仏教の終活」

光明寺住職 小林尚樹

14時30分 セミナー②

「フレイル予防としての口腔ケア」

出張歯科四つ木 院長 池川裕子先生

池川裕子さんプロフィール

2008年 松本歯科大学 卒業 2009年 神奈川歯科大学 研修修了 2018年 出張歯科四つ木 勤務
東京歯科保険医協会 理事・葛飾医介塾 塾長・在宅歯科カレッジ

大学時代に障がい者歯科を学んだ経験と知識を生かし、卒業後は10年にわたって訪問歯科診療に従事。

現在は在宅歯科診療をメインに、高齢者を中心とした訪問歯科の患者の治療を行っている。

ケアマネを含め介護関係者から強い信頼があり、任された施設は20箇所以上、在宅診療は年間100件以上。

「最後まで自分の歯で食べることを重視し、患者の持病・主訴・生活環境などを考慮した臨機応変な治療がモットー。訪問歯科の認知を高める取り組みや、訪問歯科医同士の連携にも力を入れるなど、お一人お一人が最後までその人らしく生きていただけるかを日々模索している。

15時30分 グループディスカッションや質疑応答というコミュニケーション

16時 閉会

①お寺での参加をご希望の方(定員: 24名、講師の話を直接お聞きできます)

お電話かFAX、またはメール(②参照)でお申し込み下さい。

電話: 03-3644-3043 FAX: 03-3644-3075

②「Zoom」でのご参加を希望の方(インターネットにより視聴します)

Facebookのメッセージまたはメールにてお申し込みください。

Mail: koumyouji@koumyouji-fukagawa.or.jp

開催日までに、「Zoom」ミーティンググループのURL及びミーティングID、パスワードをお送りいたします。

※換気をし、消毒・除菌に十分配慮いたしますので、マスクの着用につきましてはそれぞれのご判断で結構です。

お出かけ前には検温し、無理をせずご参加ください。