



《健康講話を開催しました》

霞翠地区まちづくり協議会「活き壱岐健康部会」主催で、健康増進を目的に去る6月23日(金)かざはやイベントホールにて百田歯科医院 院長百田昌史先生をお招きして「口のトレーニングは健康長寿となる」と題して講話をしていただきました。



かすいまち協 霞翠地区まちづくり協議会 **健康講話**

口のトレーニングは健康長寿となる

百田歯科・ファミリークリニック院長
講師 百田昌史 先生

【著書のご紹介】「歯科医だからわかった睡眠呼吸障害の治し方」
いびきや歯ざしりで苦しんでいる人、健康診断などで睡眠時無呼吸症候群といわれた人は、本書を読んでほしい！

【目次】
第1章 あなたの舌は大丈夫ですか？
第2章 舌を動かして知った舌の役割、口呼吸の恐ろしさ
第3章 舌を動かして知った舌の役割、舌の動きと口呼吸
第4章 舌を動かして知った舌の役割、舌の動きと口呼吸
第5章 舌を動かして知った舌の役割、舌の動きと口呼吸
第6章 舌を動かして知った舌の役割、舌の動きと口呼吸
第7章 舌を動かして知った舌の役割、舌の動きと口呼吸

入場無料 令和5年 6月23日(金)
18:00 ~ 19:00
かざはやイベントホール
※会場内ではマスクの着用をお願いいたします。

主催 霞翠地区まちづくり協議会 問合せ先 090-6770-1334 (町田)

講話の中で特に詳しく丁寧に説明されたのが「舌の大切さ」についてでした。ご自身が睡眠障害を患われたのをきっかけに研究を重ねられ、本も出版されています。子どもから高齢者まで、毎日少しずつでも舌のトレーニングをすることによって、様々な病気の予防になると教えていただきました。

参加された約60名の皆さんも、熱心に聞き入られていました。

百田先生、そして参加された皆さん、お忙しい中ありがとうございました。



お口の専門家
歯科医だからわかった
睡眠呼吸障害の治し方
百田昌史 先生

意外と知られていない舌と睡眠と呼吸の関係
舌の位置が下がるとオーラルフレイルを引き起こし、放置すると命にかかわることも！
脳梗塞、生活習慣病だけでなく睡眠障害、呼吸障害、心臓疾患、精神疾患、アレルギー疾患の原因となります

著者が実践した舌の位置改善トレーニングを紹介

こちらが部門別ベストセラーにもなった著書

《避難所運営研修会を行いました》

【新城しゃくなげ苑】

白やピンクに色づいた大きな花を咲かせています。
残念ながらピークは過ぎてしまったようですが、
一面のしゃくなげに癒されてみてはいかがでしょうか。

《秋まつりボランティアスタッフ大募集!!》

霞翠地区まちづくり協議会では、来る9月23日（土）に「かすいまち協秋まつり」を開催する予定です。そこで当日のスタッフを大募集いたします。

登校する児童生徒たちの見守りをして
いただけるボランティアを募集しております。

ご興味のある方はお気軽に事務局（090-6770-1334）までお問い合わせください。