

11月26日(金)

いきいきサロンみらい 第17回を参加者15名に限定し開催いたしました。



## 薬について

「ポリファーマシーの重要性」や「薬との付き合い方」についての説明がありました。ポリファーマシーとは「必要以上に薬を飲んでいて薬による有害事象が起こっている状態のこと」です



## 口腔ケアについて

「口の中には一兆個もの細菌があること」に参加者は驚かされていました！！また「お口の健康を保つ」ために正しい歯磨きの仕方を模型を使って説明し最後は大分県推奨のお口の元気体操を行いました。



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました

みんなでフレイル予防！皆さんのご参加をお待ちしております

