

# 平成30年度 市民公開講座

平成30年度群馬県地域医療介護総合確保基金事業

## 講演

### 「**知っておきたい** 人体 **『食べること、のむこと』** の神秘」

- ① きちんとした姿勢で『嚙んで飲む』事が“歯や顎の発育”にとっても大切！
- ② 「のどちんこ」は“飲む”“話す”時に大活躍！
- ③ 「むせる」「いびき」はちょっと怖い〇〇の危険信号？！
- ④ 60歳過ぎたら必見：“誤嚥防止”のために必要な生活の知識
- ⑤ きちんと「食べる」「飲む」運動で若返る！科学的な最近のデータ。

日時：平成31年3月17日(日)

午後1時00分～2時00分

(開場 午後0時30分)

会場：藤岡多野医師会会館

あべしんいち  
講師：**阿部伸一** 先生

東京歯科大学

口腔解剖学 教授

入場：無料

定員：100人



主催：(一社)藤岡多野歯科医師会

後援：(一社)藤岡多野医師会

お問合せ：藤岡多野歯科医師会 ☎ 0274-22-6374

平成30年度 市民公開講座 医師会館 平成31年3月17日



## 平成30年度 市民公開講座

『知っておきたい人体食べること、のむこと、の神秘』

東京歯科大学 口腔解剖学教授 阿部 伸一 先生

平成31年 3月17日 13:00～

藤岡多野医師会会館

### アンケート集計結果

\* 研修会参加者数54名、アンケート提出数40名、回収率約 74%

#### 1 参加者について

性別	男	16
	女	25

住所地	藤岡市	33
	高崎市	4
	富岡市	0
	神流町	0
	その他	3

年齢	20代	0
	30代	2
	40代	4
	50代	4
	60代	9
	その他	23

参加の動機	チラシを見て	21
	誘われて	6
	団体の要請	11
	市の広報	2
	その他	4

職種	一般	32
	歯科助手	1
	医師	2
	薬剤師	0
	歯科衛生士	3
	介護職	4
	看護師	0
	保健師	0

#### 2 研修会全体について

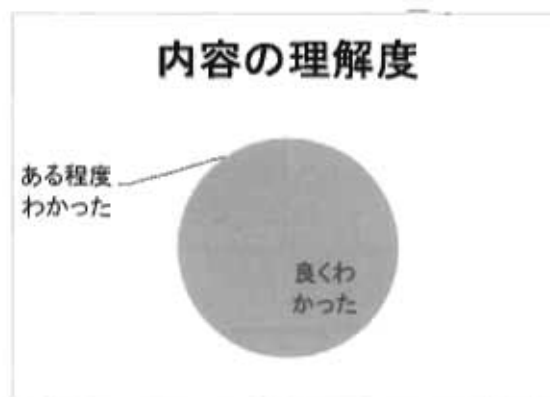
1大変良い	26
2良い	13
3普通	2
4あまり良くない	0
5悪い	0



感想・意見	・わかりやすく説明してくれて、とてもよかった。(同様意見3)
	・誤嚥性肺炎にならないためにも話が聞けて良かった。(同様意見1)
	・肺炎予防が健康寿命を保つために必要だと感じた。
	・筋肉を鍛えることの大切さがわかった。

3 研修会の内容は理解できたか

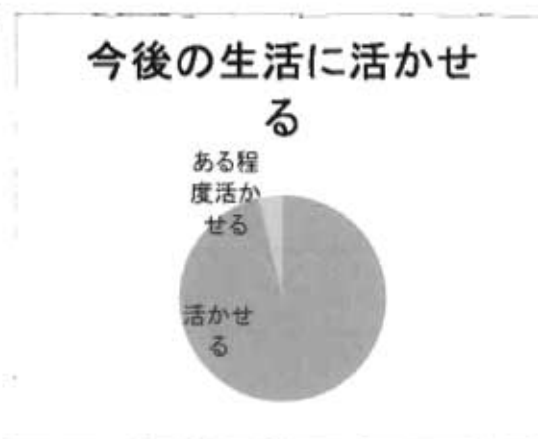
1 良くわかった	34
2 ある程度わかった	8
3 良くわからなかった	0



感想・意見	・ 飲食するにも筋肉が必要になることが良くわかった。	(同様意見2)
	・ とても分かりやすく参考になった。	(同様意見2)
	・ 有酸素運動を仕事に取り入れてみようと思います。	

4 研修会の内容は、今後の生活に活かせるか

1 活かせる	25
2 ある程度活かせる	1
3 あまり活かさない	1
4 わからない	0



感想・意見	・ 聞いたことを日常生活に活かしていきたい。	(同様意見2)
	・ トレーニングの方法なども参考になりました。	(同様意見3)
	・ 自分を甘やかさず家事や運動を行って元気に過ごしていきたい。	
	・ 近年衰えを実感しており、今日聞いたことを実践していきたい。(同様意見1)	

5 研修会についてのご意見、ご要望などがありましたらお書きください。

・ 説明がわかりやすくとても参考になった。	(同様意見3)
・ 時間が短く、もっと時間を取ってほしい。	(同様意見3)
・ ペットボトルをへこませる方法をリハビリに取り入れてみたい。	(同様意見1)
・ これからもこういった講演会をぜひやってほしい。	(同様意見3)
・ 毎年講演会をやっていると聞いたがなかなかわからない。	
・ 筋肉を使って脳も鍛えていきたい。	
・ 初めて参加したが、大変良い講演会でした。今後も参加していきたい。(同様意見3)	