

平成30年度「嬉野市かがやき大学」 第4回講演会

平成30年8月10日(金) 9:30~10:30
於: 嬉野市社会文化会館 リバティ

講師 歯学博士 中尾彰宏 氏
演題 「お口の健康と健康寿命」



演題「お口の健康と健康寿命」について、聴衆の方々も自身の健康に関心が高く、多数の来場者がありました。昨年度末のアンケート結果でも聴講を希望する領域では、「健康」が第1位でした。中尾様の真摯で情熱溢れる語り口に聴衆の皆さんも惹きこまれ、これからの健康への留意点を漏らさないように聴かれているようでした。

お口の健康が体全体へ及ぼす影響について具体的に説明していただき、その重大さと共に緊迫感も受け取られたようです。日々の口腔ケアがいかに大切であるかも認識を新たにされたようです。聴衆の皆様がそれぞれこれからの日々の習慣に加えていただくことを願っております。

また、平均寿命と健康寿命の差については、男性で約10歳、女性で約12歳もあることには驚きました。その差を縮めることは、今後のさらなる介護の問題や医療費等を抑制する面にも繋がることでしょう。そのためには、若い頃からの日々の食生活、運動などが重要だと再認識したところです。その中でも本日のご講演の口腔の健康が大きな鍵を握っていると思いました。健康寿命を延ばし、健康な生活を楽しむために、日々の食事、運動、文化面などでさらに留意しながら過ごすことが肝要であると思いました。

今回の受講者は148名でした。「よか話やった。」「丁寧に説明していただき、とても分かりやすかった。」「1時間は短かった。もっとお話を聴きたかった。」「健康について再認識した。」などの声がありました。