

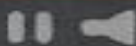


# 「オーラルフレイルの理学療法」

～食事と運動でいつまでも健康的な生活を送りたい～

そのためには **オーラルフレイル**（咀嚼や嚥下の機能低下）を  
予防することが大切です！！

動画を見て、オーラルフレイルの予防に役立つ  
理学療法（運動療法）を学びませんか？



1:35 / 3:40



**動画配信サイト（YouTube）で誰でもご覧いただけます！**

## オーラルフレイルの理学療法

～食事と運動でいつまでも健康的な生活を～

埼玉県理学療法士会 南部ブロック  
県央エリア

## オーラルフレイルの理学療法

【運動実践編】

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会  
理学療法ハンドブックシリーズ12 栄養・嚥下  
自宅できる運動療法1

### ① 解説編（7分32秒）

オーラルフレイルと理学療法の  
ことが学べます

URL <https://youtu.be/P4YzxGWW3mQ>

QRコード



### ② 運動実践編（11分00秒）

オーラルフレイルを予防するための  
運動のやり方を学べます

URL <https://youtu.be/dlyr9pFsV0c>

QRコード

