

口から元気な新習慣！週間カレンダー

年 月 日 更新

名前

日

月

火

水

木

金

土

1週間の予定を書きましょう。



体重

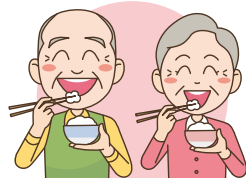
前週

kg

今週

kg

よく噛みましょう。
目安
1口30回。



鏡を見ながら
歯磨き・うがいを
いつもより丁寧に
してみましょう。



大股で
散歩を意識して
みましょう。



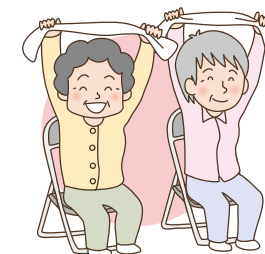
家族・友人・
近所の人と
話をしましょう。



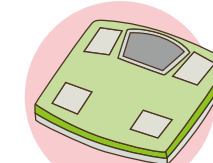
笑ったり、
好きな歌を
歌いましょう。



手をあげて
深呼吸。
肩甲骨を意識して
動かしましょう。



体重を測定
しましょう。



緊急の連絡先
(キーパーソン)

かかりつけ医科

かかりつけ歯科

かかりつけ薬局

地域介護予防推進センター

備考

名前

☎

オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）対策は、全身の動きと大きく関わっています。
お口の体操・唾液腺マッサージ・全身のフレイル対策は無理のない範囲で行いましょう。



KYOTO
DENTAL
ASSOCIATION

一般社団法人
京都府歯科医師会
「令和2年度京都市委託事業作成」