

作成手順

1-①~③ 図形

5-① 中央揃え

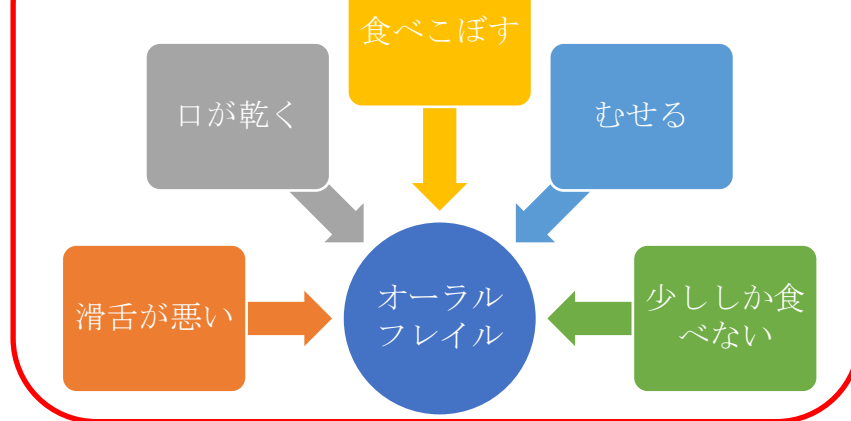
ご存じですか？

「オーラルフレイル」

【オーラル→口 フレイル→虚弱】

2-①~⑥ スマートアートA

5-① 中央揃え



オーラルフレイル（口の虚弱）を放置すると、心身の機能低下につながる恐れがあります

5

②

中央揃え

3-①~⑤ スマートアートB

5-① 中央揃え



軽い状態なら対策をすることで改善できます
口の衰えの予防や改善のために、口の体操をしてみましょう

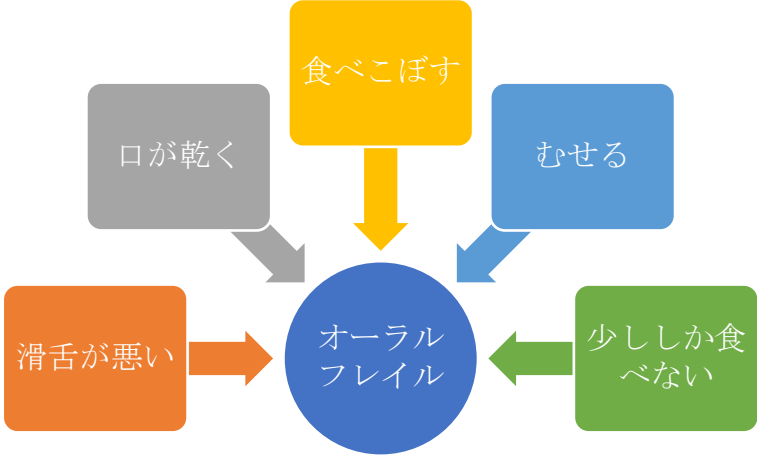
4-①~⑤ スマートアートC

5-① 中央揃え

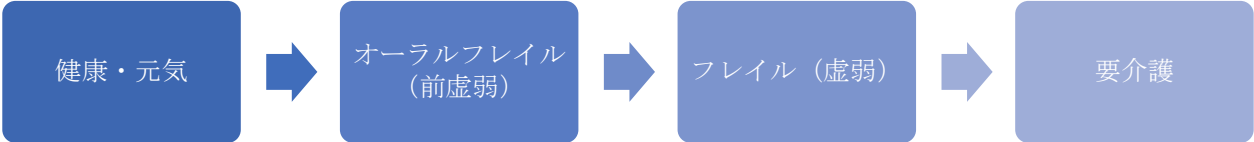


作成見本

ご存じですか？
「オーラルフレイル」
【オーラル→口 フレイル→虚弱】



オーラルフレイル（口の虚弱）を放置すると、心身の機能低下につながる恐れがあります



軽い状態なら対策をすることで改善できます
口の衰えの予防や改善のために、口の体操をしてみましょう

- 顔を膨らませたりすぼめたり
- 眼を上下左右ぐるぐる回し
- 発声練習
「アーイーウーエーオー」
「パ・タ・カ・ラ」
- うがい
「ブクブク、ガラガラ」