

当院フレイル外来でのオーラルフレイルへの取組が雑誌「COOPステーション」に取り上げられました。

オーラルフレイルとは、口腔機能の低下、食べる機能の低下、さらには心身機能の低下にまでつながる一連の過程を指します。

フレイルとは何か？ オーラルフレイルとは何か？ オーラルフレイルを予防するためにはどうすれば良いのか、などを詳しく記載されています。

楽しく予防が出来る「パタカラ体操」の紹介などもあります。

よろしければ是非ご覧ください。

COOP  
2023 NOVEMBER  
本体300円  
10%税込330.00円

# ステーション11

35周年記念・特大号

今年行ってみたい！  
**紅葉の名所へ。**  
京都・青蓮院門跡・奈良・東生寺・丹波の古刹・高瀬寺・円通寺・石庭寺  
大塚公園・播磨中央公園・賀茂大滝・原不動滝  
日本の秋を彩る美しい紅葉。おいしいお店も待っています。

一度行ってみたい！話題のお店が、大集合！  
**ランチしましよ！**

イタリアンから和食、チャイニーズ、フレンチ、洋食、おすし…。  
ニューオープンから、長く愛されている老舗まで  
ランチの名店、28店が大集合。

三宮・神戸・長田 | 須磨・垂水・明石 | 神戸市西区・北区  
芦屋・西宮 | 三田・三木・小野 | 加古川・姫路 | 豊中・池田・島本町

大原千鶴さんのお酒のおつまみと、シンプル小鍋のお楽しみ！

ホームページ <https://station.kobe.coop/>

編集室直通ダイヤル ☎078-842-3636  
受付 ☎000-1700 (全日・夜間)

<https://station.kobe.coop/reading/2311.html>