

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 口腔機能向上



月刊 すこやか

注目！！

オーラルフレイル？

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）



「オーラル」→口、口腔・「フレイル」→虚弱
『口を介した体の衰え』のことを言います。
滑舌低下、食べこぼし、むせ、口の乾燥などあり
ませんか？

伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

3月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	23日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	5日(火)	「お口の健康について」 ~地域包括支援センター保健師さんのお話~
	19日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	5日(火)	「お口の健康について」 ~地域包括支援センター保健師さんのお話~
	19日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	28日(木)	「お口の健康について」 ~地域包括支援センター保健師さんのお話~

のどの衰え(老化)は、ありませんか??

食事中におせる、唾液を誤って飲んで咳き込む、錠剤が飲みにくくなってきた・・・などがあれば、飲み込む力が低下してきたサインです!! 口腔機能が低下すると会話や食事が不便になり、食欲低下、行動範囲が狭くなる等、その結果全身の筋力低下につながります。体の筋力アップだけではなく、口腔機能もアップしませんか!?

①右上のカメラマン ②左上のボール ③写真
間違い探しの答え ④中央上の写真を持っている人 ⑤右下のライン
⑥先頭のチャリダー? ⑦チャリダーの影

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)