

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

航空？口腔！

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）

「フレイル」とは加齢により心身が衰えた状態のことです。身体だけではなく、お口の健康も意識していませんか？お口の機能低下が全身の機能低下にもつながっていきます！



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



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

参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月)	グループ マッスル トレーニング <b>GROUP MASCLE TRAINING 65</b> ~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
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 14:00~15:30	28日(土)	<b>エアロビクス</b> ~音楽に合わせて体を動かしましょう~ ※上靴はいりません!
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	3日(火)	<b>「お口の健康」について</b> ~言語聴覚士&保健師による健康講話~
	17日(火)	<b>GROUP MASCLE TRAINING 65</b> ~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 (2階集会室)	11日(水)	<b>「お口の健康」について</b> ~地域包括支援センター保健師の健康講話~
	25日(水)	<b>GROUP MASCLE TRAINING 65</b> ~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	26日(木)	<b>「お口の健康」について</b> ~言語聴覚士&保健師による健康講話~

## 言語聴覚士 & 保健師 による健康講話!

(東苗穂病院リハビリテーション部) (第2地域包括支援センター)

日常生活における口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の増加、むせなど)が生じ、その状況を放置してしまうことで食欲低下、食の偏り(偏食)につながります。さらに、口腔機能の低下から全身の機能低下へと悪循環になってしまいます。そうなる前にしっかりと学んで、予防しましょう!!

- ①中央すこやかマーク ②中央上照明のポール(横棒)  
③飛行機の左側の窓 ④機体の文字(コンテナの下)  
⑤中央下貨物車の影 ⑥建物4階右側のライト  
⑦建物4階すこやかマーク右の窓

間違い探しの答え

【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)