「いきいき体操」6月のご案内

●会 場　**志道館**

●時 間

10時00分 ～ 11時30分
（受付：９時45分～）

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

★対 象：
65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物：
飲み物、手ぬぐい又はタオル、上履き
・お一人につき、週１回までの参加とさせていただきます。
・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。

必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。

部屋の特徴

★膝に優しい床です（多目的室１・２）
（イスに座って筋力トレーニングをします）
★マットの部屋です（多目的室３）
（体操で使うのでバスタオルを持参ください）

	開催日	曜日	お部屋
１	６月　５日	木	多目的室　３
２	６月　９日	月	多目的室１・２
３	６月16日	月	多目的室１・２
４	６月23日	月	多目的室１・２
５	６月30日	月	多目的室１・２

歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。
動きやすい服装でおこしください。

★以下の施設でも実施しています。実施している施設であれば
一週間に１回どの会場にでも参加出来ますので相談ください。

●南コミュニティセンター●　●東コミュニティセンター●
●西コミュニティセンター●　●沢田悠学館●（10月～3月のみ開催）

⚠ 各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。⚠

お申込み・問合せ先は 十和田市高齢介護課
☎ 0176（51）6720

「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。

- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- **初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。**

皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力お願いします！

最近、お口の健康に関心がうすくなっていませんか？
歯磨きの回数が減ったり、義歯の不調があっても歯医者に行かないと、虫歯や歯周病が進行し、歯の数が減ってしまいます。
そうなると食べる力が低下し、食べにくい野菜やお肉を避けてしまいます。
すると、栄養の偏りやエネルギーの不足になり、全身の健康に影響をおよぼします!!
オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています!!

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。

質　問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。）	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

参考：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント　（一般社団法人 日本老年医学会）

5つの項目のうち「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。該当した場合には、かかりつけ医などに相談しましょう。