

「いきいき体操」6月のご案内

●会場

市民交流プラザ「トワール」
多目的研修室2・3



●時間

①午前の部：
10時15分～11時45分
(受付：9時50分～)

②午後の部：
13時30分～15時00分
(受付：13時10分～)



★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

・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。

	開催日	曜日	
1	6月 3日	火	午前の部・午後の部 予約制のため必ず連絡をください。 ★時間変更の際もご連絡ください
2	6月10日	火	
3	6月17日	火	
4	6月24日	火	

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てください。

★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。

●志道館●※上履きをご持参ください。

●南コミュニティセンター●

●西コミュニティセンター●

●東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、ご協力をお願いします！

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。

そうす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。