

きんかつ
筋活で健康づくり！いきいき体操に参加してみませんか？



※国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた、認知症予防を目的とした運動のこと。

加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻な問題で、日常生活に支障が出る場合があります。筋力の維持・強化のためには適切な食事と運動を習慣化することが重要です。市では、65歳以上の市民を対象に、介護予防事業「いきいき体操」を実施しています。重りを使って体に負荷をかけながらゆっくりと動作する運動、口の体操、歌体操、コグニサイズ※などを通して、楽しみながら体力づくりや認知症予防に取り組んでいます。

対象 65歳以上の市民 **会場** ①志道館 ②市民交流プラザ「トワーレ」
 ※介護サービスを利用していない人 ③南コミュニティセンター ④東コミュニティセンター
高齢介護課へ事前予約が必要です ⑤西コミュニティセンター ⑥沢田悠学館（10月～3月のみ）
 ※日程や定員は会場ごとに異なります。詳しくはお問い合わせください。

参加者の声



こせきなおじ
小関直治さん（72歳）令和6年度から夫婦で参加

負荷をかけながらの適度な運動で肩、腰、首の痛みが和らぐようになりました。また、口腔体操でハッキリと発音できるようになり、相手に言葉が伝わりやすくなりました。二人で体操に参加するようになってから、夫婦の会話が増えました。参加者やインストラクターの方々と一緒に過ごす時間が温かく、次回の体操を待ち遠しく感じています。

いきいき体操（歌体操）を動画で見られます

歌体操DVDの貸し出しを始めました



十和田市 歌体操 検索



第1弾



第2弾



第3弾



貸し出しは無料です。詳しくは高齢介護課までお問い合わせください。

オーラルフレイル（お口の衰え）を防いで元気に暮らしましょう！

年齢を重ねると、かむ力・飲み込む力・発音のしやすさなど「お口のはたらき」が少しずつ低下していきます。このような状態をオーラルフレイルといい、放っておくと**食欲の低下→低栄養→筋力の低下→生活機能の低下**につながる事が分かっています。「最近かみにくい」「むせやすい」など、小さな変化に気づくことが大切です。お口の状態をセルフチェック表で確認し、定期的な歯科検診に加え、お口の体操を毎日の生活習慣に取り入れましょう。

◆オーラルフレイルのセルフチェック表

「該当」が二つ以上あると**オーラルフレイル**です

質問	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
お茶や汁物など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」（一社）日本老年歯科医学会

口や舌を元気に！かんたん口腔体操

パタカラ体操



パ唇をはじくように
 タ舌先を上の前歯の裏につけるように
 カ舌の奥を上顎の奥につけるように
 ラ舌を丸めるように
 ★各発音を8回ずつ2セット行います

舌トレーニング

★①②③を3回ずつ行います



①下顎の先を触るつもりで伸ばす



②鼻の頭を触るつもりで伸ばす



③左右に伸ばす

