

ますます元気教室のご案内

年齢を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下し、「健康」と「要介護」の中間にある状態を**フレイル**と言います。フレイルは、「食生活」「口腔機能」「運動」「社会参加」を意識して日常生活を送ることで、予防・改善ができます。ますます元気教室で予防方法を知り、元気な毎日を過ごしましょう！

◆実施日

	木曜日コース	金曜日コース	内容：テーマ
第1回	10月22日	10月23日	集団講話：フレイルとは・口腔ケア
第2回	11月5日	11月6日	集団講話：低栄養 集団講話＋実技：口腔
第3回	11月19日	11月20日	個別：口腔相談
第4回	12月3日	12月4日	個別：栄養相談
第5回	12月24日	12月25日	集団講話：認知症予防
第6回	令和9年1月7日	令和9年1月8日	集団講話＋実技：運動①
第7回	令和9年1月21日	令和9年1月22日	集団講話＋実技：運動②

※毎回保健師または管理栄養士が教室に参加します。適宜、健康相談も受け付けます。

- ◆時 間 各日とも午前10時～11時30分
- ◆会 場 美浦村保健センター
- ◆対 象 美浦村に住所を有する65歳以上の方
- ◆定 員 各コース10名程度
- ◆申込方法 申込期間中に美浦村保健センター（☎029-885-1889）へお申込みください。

申 込 期 間

10月1日(木)～15日(木)

※**完全予約制**です。申込みなしでは参加できません。
※木曜日コースまたは金曜日コースいずれか1つお選びください。

- ◆料 金 無料
- ◆そ の 他 第1～7回通してご参加いただくことをお勧めします。

オーラルフレイルについて

オーラルフレイルは、「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった口のささいな不調、「口の中の虚弱」という意味で、フレイルとも大きな関係性があり、要介護状態を早めてしまう重大な要因です。

オーラルフレイルをチェックしてみよう！



- | | |
|--|---|
| ☐ むせる、食べこぼす | ☐ 食欲がない、少ししか食べない |
| ☐ やわらかいものばかり食べる | ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない |
| ☐ 口が乾く、口臭が気になる | ☐ 自分の歯が少ない、あごの力が弱い |



1つでも当てはまれば、オーラルフレイルかもしれません。



ますます元気教室では、口腔体操や口腔ケア、食事などオーラルフレイルを予防するための方法を楽しく学びます。教室に参加して、予防方法を一緒に学び、いつまでも元気な毎日を過ごしましょう！

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889