



すこやか倶楽部通信 11月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



11月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	4 火	10:00~ 11:30	特別編in桜本商店★ バイオリン演奏会  会場を移して開催する特別編! 協力: 檜垣尚子さん
			会場: 桜本商店 桜本 Lab (南 10 西 7)
西	11 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう! 自分の体力~
			会場: 大通・西会館集会室 2(南 2 西 15)
桑園	18 火	10:00~ 11:30	創作活動「折り紙で作るガーランド(飾り)」 持ち物: セロハンテープ (お持ちの方) 
			会場: 桑園ふれあいセンター大広間(北 7 西 15)
大通	19 水	10:00~ 11:30	創作活動「折り紙で作るガーランド(飾り)」 持ち物: セロハンテープ (お持ちの方)
			会場: 大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	21 金	10:00~ 11:30	創作活動「折り紙で作るガーランド(飾り)」  持ち物: セロハンテープ (お持ちの方)
			会場: 本府・中央まちづくりセンター(北1西2 時計台ビル 10 階)
北桑園	25 火	10:00~ 11:30	認知症予防講座とタブレットを使った脳体力測定会 協力: 株式会社白寿生化学研究所
			会場: 光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

詳細は別紙案内をご参照ください

※上記の内容や講師は、当日急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】

※ 会場の都合上、今月はお休みとなります。



12月のトレーニング教室の予約をされていない方は、お電話でお申し込みください

【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当: 千葉・阿部

Tel 271-1294



<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	11月12日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	健康すごろく！ゲームで楽しくフレイル予防！
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～11/8「いい歯の日」に考える歯の健康～>

11月8日は日本歯科医師会が定める「いい歯の日」。歯の健康を意識し、日々の口腔ケアを見直すよい機会です。とくに高齢者の方々にとって、歯の健康は食事や会話の楽しみだけでなく、全身の健康にも大きく関わっています。

みなさんは『8020運動』をご存知ですか？80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。歯が健康で口腔機能が維持されていると、たくさんのメリットがあります！

- ①歯の本数が多いほど寿命が長い
- ②色々な食品の咀嚼ができ、おいしく食べられる
- ③口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する
- ④食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ
- ⑥脳が活性化されることで認知症の予防につながる



🦷 口腔機能を維持するために 🦷

- ・歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう(あごの筋肉が鍛えられます)
- ・舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう(大幅な機能低下を防ぐことができます)
- ・口腔内を清潔に保ちましょう(歯ブラシのみのケアではなく、デンタルフロスや歯間ブラシで隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケアを行いましょう)
- ・抜けた歯は放置せずに歯科医院へ(歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復させます)
- ・かかりつけの歯科医院をもちましょ(定期的な歯科検診や虫歯・歯周病の治療、義歯の調整などを行うことで、よい状態を保つことができます。)

「いい歯の日」をきっかけに、歯の健康を見直し、元気な笑顔を保ちましょ！