

自宅で介護予防をしませんか

## よかば〜い体操のDVDを配布します

介護予防体操「よかば〜い体操」がDVDになりました。口の体操やストレッチ、筋力トレーニングのほか、「よかば〜い体操大蛇山ばやし版」などを収録しています。

新型コロナの影響による活動の自粛で、運動不足から体力の低下や健康状態が悪化する可能性が高くなっています。ぜひ自宅でDVDを見ながら体操を行い、フレイル予防や介護予防に取り組みましょう。

- ▶受取方法 ①福祉課 健康対策担当での窓口受け取り  
②郵送

※DVDの数に限りがあります。事前に、電話・FAXまたはメールで申し込んでください。

※配布枚数は1人1枚です。

■申込み・問合せ 福祉課 健康対策担当(保健センター3階)

☎41-2668 FAX41-2675

メール e-fukushi01@city.omuta.fukuoka.jp

### よかば〜い体操の効果

高齢になると、前かがみの姿勢になりがちです。よかば〜い体操を行うと、筋力・骨・関節等の機能が高まり、前かがみの姿勢を予防することができます。



＼YouTube「ほっとシティおおむたチャンネル」でも体操動画を配信中／



椅子に座って  
できますよ！

詳しくはこちら



アプリで楽しく歩いて、健康に！

## 「おおむた＋Walking」プレゼントキャンペーン

第2弾

アプリを使って500ポイント貯めて応募した人の中から抽選で100人にAmazonギフト券500円分をプレゼントします。この機会に、アプリを使って応募してみませんか。

アプリを使った「まちなかARスタンプラリー」を達成することで、500ポイントもらうこともできます。詳しくは、「広報おおむた」10月1日号を見てください。

### ▶応募条件

- ①市民もしくは大牟田市に通勤・通学している人
- ②応募締切り日時点で500ポイントたまっている人

▶応募期限 12月11日(金)まで

■問合せ 福祉課 健康対策担当(☎41-2668)

アプリの使い方、ポイントの貯め方、応募方法など、詳しくは市のホームページへ



11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間

## オーラルフレイル予防で、健康寿命を延ばしましょう

オーラルフレイルとは、加齢に伴う口周りの機能の衰えやトラブルのことで、早期の老化のサインとされています。ぜひこの機会に、オーラルフレイルのことを学び、予防しましょう。



### 歯や口の衰えが全身の衰えに

歯や口の機能は、「しっかり食べること」や「楽しく話すこと」など健康的な日常を送るうえで欠かせないものです。歯や口の健康が衰えることで、食生活の変化や社会参加の減少などから全身に悪影響がおよび、やがて寝たきりなどの要介護状態に陥ってしまう危険があります。

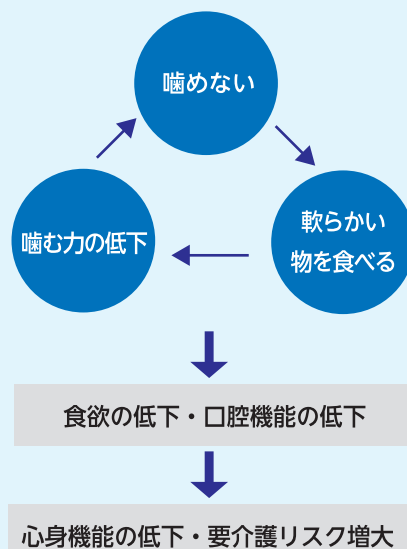
歯や口の機能は気付かないうちに低下しています。まずは、チェックしてみましょう。

- 噛めない食べ物が増えた
- お茶や汁物でむせる
- 滑舌が悪くなった
- 食べこぼしが増えた
- 口の渇きが気になる



※1つでも当てはまれば、オーラルフレイルの可能性あります

### オーラルフレイル “負の連鎖”



### オーラルフレイル予防のためにできること

早い段階で、歯や口の“ちょっとした衰え”に気づき、予防や改善をすることが大切です。以下のポイントに注意しながら、日々のケアで元気な口（口が清潔で、しっかり機能すること）を維持し、介護を必要としない健康寿命を延ばしましょう。



#### 1 歯と口をきれいに保ちましょう

- ・毎食後、必ず歯を磨く
- ・義歯（入れ歯）を外して磨く
- ・舌の清掃やデンタルフロス等の道具を使い、手入れをする

#### 2 口の機能を維持しましょう

- ・よく噛み、だ液の分泌をよくする
- ・口の体操で口周りの動きをよくする（歯にかみ巡回教室など）

#### 3 定期的に歯科検診を受けましょう

- ・自分では落とせない歯垢や歯石を除去してもらう
- ・気になることを相談できるかかりつけ歯科医を持つ

■問合せ 福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

## 認知症カフェ市民公開講座を開催します

認知症を理解し、認知症の人の思いを知ることを学ぶ機会として、講座に参加してみませんか。藤井 直樹先生による人気企画「続・短歌・俳句・川柳で学ぶ認知症」や当事者対談を行います。

- ▶とき 11月14日(土) 午後1時30分～午後3時
- ▶ところ イオンモール大牟田2階 イオンホール
- ▶定員 50人

■申込み・問合せ 11月13日(金)までに電話で、  
おおむた認知症カフェ連絡協議会  
(☎090-4511-5707) へ