

ふれあいきらめきサロンやシニアクラブの皆さまへ

# にこにこ健康教室

～住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らし続けるために～

この教室ではフレイル（虚弱）について学び、介護予防の3本柱である『運動機能』『栄養状態』『口腔機能』の向上のための取り組みかたを専門職\*がご紹介します。 ※作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士

## 教室内容

★全2回…1回目：健康講座／2回目：フレイルチェック

★時間：30～120分 ※時間・内容は、各団体と相談のうえ決定します

## ＜1回目＞ 健康講座

（担当：総合福祉エリア）

### 運動機能向上

- ・体力測定
- ・自宅で行える転倒予防のための簡単な運動

### 栄養状態改善

- ・低栄養予防のための食事の話
- ・必要な栄養が摂れる簡単な料理の作り方（実演・試食）

※実演・試食を希望する場合の材料費：1団体1,000円

※調理器具は準備不要です

### 口腔機能向上

- ・飲み込みや噛むために必要な筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぐ話
- ・口腔を清潔に保つための正しい歯磨き・入れ歯の清掃方法



## ＜2回目＞ フレイルチェック

（担当：東松山市 保険年金課）

フレイル（虚弱）の兆候を確認できる、簡易チェックを行います

## 申込み・問合せ

総合福祉エリア 介護予防事業担当 電話：22-5561

※東松山社会福祉協議会（総合福祉エリア）では、東松山市の委託を受け介護予防事業を行っています



にこにこ健康教室は、いきいきパス・ポイント対象事業です