

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第18号



厚別区介護予防センター厚別中央・青葉
厚別区厚別中央5条6丁目5-20
特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内
電話896-1475

～お口の衰えを感じたら～『オーラルフレイルに注意！』

感染予防対策が続く生活で「人との会話が少なくなり口を動かす機会が減った」「人と会わないから口の手入れが雑になった」ということはありませんか？オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。噛む力や舌の動きの悪化が食生活・栄養摂取に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人との関わりが減少するなど、全体的な身体フレイル（虚弱）の進行と深い関係性があると言われています。誤嚥性の肺炎を防ぐためにも、お口の健康を意識してみましょう。

口を清潔にする



歯周病、虫歯の治療
入れ歯のお手入れ

口の動きを活発にする



口の周り、喉を鍛える

パ タ カ ラ

美味しく食べられる

栄養を摂取できる



会話を楽しめる

社会との関りが持てる



口腔機能が向上する

元気な生活

歯科健診のお知らせ

札幌市では北海道後期高齢者医療広域連合からの委託を受けて75才以上の方を対象に歯科健診を行っています。

健診場所、料金など詳しくは【保健福祉局保健所健康企画課歯科保健担当係】

電話 011-622-5151にお問い合わせください。

やってみよう！口腔体操



まずはしっかり深呼吸。息を吸いながら肩を上げ、吐きながら肩を下ろします。首から肩も動かすことで、飲み込みの際の余計な緊張を防ぎます。

うーいー体操

《効果》「う」は食べ物を取り込むときの口、

「い」は飲み込むときの口の形。

唇の筋肉を鍛えて、食べこぼしなどを防ぎます。

・唇に力を入れて「うー」「いー」と動かします。



パタカラ体操

《効果》食べ物が飲み込みやすくなる。
食べ物のかたまりを口の奥に運ぶ訓練。

- 大きな声で「ぱ」「た」「か」「ら」
ぱっぱっぱっぱ・たったったった・
かっかっかっか・らっらっらっら～
- 次に「ぱ・た・か・ら」を続けて
ぱたから・ぱたから・ぱたから・ぱたから



「か」はカラスが鳴くような鼻にかけた「カア～」

裏面のすこやか倶楽日表もご覧ください。

すこやか倶楽部 ≪ 日程表 ≫



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操、コグニサイズ・ラダー運動などの認知症予防活動を月に1回行っております。参加はご自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、介護予防センター委託元の札幌市の指導により予定の教室が開催されない場合があります。

厚別中央地区

✿ 厚別信濃 すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 13:00~14:00
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

4月22日	5月27日	6月24日	7月休み	8月26日	9月休み
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日



✿ ひばりが丘東 すこやか倶楽部

≪開催場所≫ ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 13:30~14:30
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月27日	5月25日	6月22日	7月27日	8月24日	9月28日
10月26日	11月休み	12月21日	1月25日	2月22日	3月22日



青葉地区

✿ 青葉 すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 青葉会館（青葉町3丁目2-26）
 ≪開催日時≫ 毎月第1金曜日 13:30~14:30
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

4月2日	5月7日	6月4日	7月2日	8月休み	9月3日
10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日



✿ 新さっぽろ すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月27日	5月25日	6月22日	7月27日	8月24日	9月28日
10月26日	11月休み	12月21日	1月25日	2月22日	3月22日



✿ いきいき青葉南教室

≪開催場所≫ 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月22日	5月27日	6月24日	7月休み	8月26日	9月休み
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。すこやか倶楽部以外にも地域の皆さんの集まりへの出前講座、短期集中介護予防教室を行っております。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）担当 もんぜん いしざき

