



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

舌の力をつける体操

*朝・晩2回ずつ行いましょう

(唾液が出やすくなり、飲み込みやすくなります)



①口を大きくあけて、
舌をなるべく出します



②左口角→上唇→
右口角の順に
舌先で触れます

口の健康気にしてますか？

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

口は食事や会話などの機能を担っており、口腔機能の低下はQOL（生活の質）の低下だけでなく、身体への衰えにも繋がります。

▽発音がはっきりしない

▽むせることがある

▽硬くて食べられないものが増えた

▽食べこぼすことが増えた

当てはまる項目がある方は、口腔体操をぜひ行いましょう！

噛んで飲み込む力をつける体操

*朝・晩2回ずつ行いましょう



①なるべく口を大きく開けて
「あ」の口をします



②舌を上顎に押しつけ、
奥歯を噛みしめて
「ん」の口をします

ほかにも歯磨き後に行う「ブクブクうがい」や手洗い後に行う「ガラガラうがい」も意識的に行うと複雑な口腔機能が鍛えられます。

参考…日本医師会ホームページ『口腔体操でオーラルフレイル予防』

チャレンジ！頭の体操

懐かしい 昭和クイズ

①1960年代に現れた「3C」と呼ばれる家電製品は「カラーテレビ」「クーラー」ともう一つはなんでしょう

A 掃除機 B カメラ C 自動車

②1972年、上野動物園で公開されたパンダの名前はランランとなんでしょう

A リンリン B カンカン C トントン

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



6月2日(水) 10:00～11:00
7月7日(水) 10:00～11:00

片町文化センター2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

6月28日(月) 10:00～11:00
7月26日(月) 10:00～11:00

片町文化センター3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

6月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	7・14・21・28日
片町文化センター	火	10:40～	1・8・15・22・29日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	1・8・15・22・29日
矢崎町公会堂	水	10:40～	2・9・16・23・30日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	3・10・17・24日

ゆっくりと行うので、初心者の方でも安心の体操です。



元気一番!
ふるまう体操
イメージキャラクター
ははご

チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



① C自動車

頭文字 [color、cooler、car] を取って3Cと呼ばれていました。

② Bカンカン

1972年中国との国交が正常化し、日中友好の証として贈呈されたのが2匹のジャイアントパンダでした。



介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

