

# R8年度 保健センター健康講座

無料

おすすめ

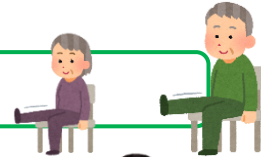
## A: 健幸シニア応援プログラム

◆元気にシニア期を過ごすための基本講座！「フレイル予防・からだづくり」

メイン講話1つ選択

①運動

・健康体操・コグニサイズ



②食事

・栄養バランスチェック



③口腔

・口腔体操



メイン講話 + フレイル予防についてチェック、こころの健康

おすすめ

## B: 認知症予防

◆認知症予防のポイントや、コグニサイズ(頭を使って身体を動かす)をはじめ認知症と関係が深いお口の健康についてもお伝えします!



## C: 転倒予防・体操



◆転倒予防のポイントや筋トレ体操等

## D: 栄養に関すること

◆食事や栄養について考えよう



## E: 歯科・口腔に関すること

◆お口の筋トレで若々しいお口に



## F: その他



- ◆薬剤師さんに聞こう、薬の正しい飲み方
- ◆高血圧予防、血圧コントロール
- ◆骨の健康
- ◆健康管理について(熱中症、感染症など)
- ◆こころの健康、ストレスチェックと対処法

【講師】

保健師、管理栄養士、歯科衛生士

【外部講師】

柔道整復師、薬剤師、健康づくりリーダー、食生活改善推進員、理学療法士など

※外部講師の講座は、1団体あたり年1回 利用できます。

※時間をご相談ください。



## G: 身体とお口の健康測定会

年に1回、ご自身の身体の機能・能力やお口の機能を確認してみませんか？

【所要時間:1時間半～2時間】

### ① 握力

左右1回ずつ測定。握力は全身の筋肉のバロメーターです。ご自身の筋肉の状態をまずは知りましょう♪



### ② 開眼片足立ち

左右片足ずつ立って、目を開けて最大60秒まで測定します。バランス能力を確認して、転倒予防にいかしましょう！

### ③ 立ち上がり

片足で40cm、両足で20cmの高さからの立ち上がります。下肢の筋力を知ることができます。



### ④ TUG(身のこなし)

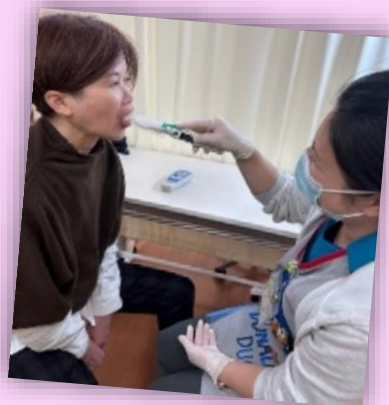
椅子に座った状態から、ポールを回って、席に着くまでの時間を測定します。日常生活動作全般の指標になります♪

### ⑤ 5メートル歩行

5メートルの、通常歩行&早歩きの速度を測定します。ご自身の移動能力を確認してみましょう！

### ⑥ 口腔機能測定

嚥下機能や、お口の乾燥状態を測定します。ご自身のお口の状態を知って、誤嚥を予防しましょう♪



お口の乾燥状態をみますよ～

### 申込み

別紙「保健センター健康講座申込書」をご提出ください。

### 《問い合わせ》

知多市健康推進課(保健センター) 健康講座担当

住所:知多市新知字永井 2 番地の 1

TEL: 0562-54-1300

Email:[hokennet@city.chita.lg.jp](mailto:hokennet@city.chita.lg.jp)

FAX:0562-55-3838

