



発信年月日：令和3年6月9日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野 昌之	地域包括ケア推進室 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	健幸出前講座「おもちゃと遊びとオーラルフレイル予防」を開催します			

「フレイル」とは、「高齢になって心身の機能が低下した状態」で、要介護状態になる前の段階のことを意味します。また、「オーラルフレイル」は、オーラル（口）を介して起こる体の衰えを意味し、老化の始まりをいち早く示す重要なサインとして注目されています。

本市において、口の健康のリスクの率が県内でも高く、そのことから肺炎を招くなどの危険があり、そのため、予防に取り組むことが大切です。

標記の講座は2回で1コースとしており、1回目で口の健康を学び、2回目では長門おもちゃ美術館と協働でアクティビティイ（おもちゃ）と触れ合うことで脳活性を行います。そして、講座を通して、身体の栄養だけでなく、心の栄養を養い、お一人お一人の生活の質が上がることを期待します。

なお、アクティビティイは、長門おもちゃ美術館を運営するNPO法人「人と木」の木育推進事業の一環で行うもので、今年度は市内の各サロンで実施を予定しています。

「フレイル予防」と「アクティビティイ」の組み合わせは今回が初めてで、全国的にも珍しい取り組みですので、ぜひ取材の程、よろしくお願いいたします。

記

1 日時

令和3年7月9日（金曜日）10：00～11：00

※アクティビティイの実践は2回目で行いますが、体験を1回目で行います

2 場所

俵山郷自治会館（俵山郷区 田中バス停前）

3 対象者

郷ワイワイサロン参加者

4 その他

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用などをお願いいたします。

5 問合せ先

長門市地域包括支援センター 電話 0837-23-1244

令和3年度
新規！



長門市 ×



長門おもちゃ美術館 協働企画

NAGATO TOY MUSEUM

おもちゃと遊びと オーラルフレイル予防 〔2回1コース〕

～身体と心の栄養補給で介護予防に取り組んでみませんか？～

※フレイルとは、高齢になって心身の機能が低下した状態で、要介護状態になる前の段階のことです。オーラルフレイルは、お口を介して起こる体の衰えを意味し、老化の始まりをいち早く示す重要なサインとして注目されています。

1 回目の内容

- 「フレイルチェック」をしてみましょう
- オーラルフレイルとは？
- 舌圧トレーニングの方法をお伝えします
- お口の健康診断のススメ
- 個別相談タイム・おもちゃ体験



概ね3か月後

2 回目の内容

- 1回目の振り返りと「フレイルチェック」
- アクティビティイ（おもちゃ）で脳活性！

利用申請やお問い合わせは・・・

長門市地域包括支援センター TEL：23-1244