

オススメ お口のトレーニング!!

オーラルフレイルとは、かみにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、お口の機能が弱った状態をいいます。早期にオーラルフレイルの兆候に気付いて適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。人とたくさんおしゃべりすることは、オーラルフレイルの予防になります♪(^^)/



◆お口の体操:



◆早口言葉を「ゆっくり」「はっきり」言ってみましょう!

レベル1

- ・赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
- ・坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- ・竹垣に竹立てかけた

レベル2

- ・バスガス爆発、バスガス爆発、バスガス爆発
- ・東京特許許可局、東京特許許可局、東京特許許可局
- ・この釘は引き抜きにくい釘だ

レベル3

- ・庭には二羽鶏がいる、庭には二羽鶏がいる、庭には二羽鶏がいる
- ・老若男女泣き寝入りなして入念に仲直り
- ・隣の竹垣に竹立てかけたかったけど、竹立てかけられなかった

【動画】自宅でできる！体操集♪

QRコードを読み取って視聴

URLを検索して視聴

	ストレッチ	https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA
	筋トレ ～胸元・背中～	https://youtu.be/AHZeACzhUGg
	あしぶみ体操 ～胸元・背中～	https://youtu.be/tUEr7zOJgXs

※ご視聴の際は、安定したインターネット環境（固定回線に接続された有線、Wi-Fi）でのご利用を推奨します。なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。

次回号は **令和7年1月25日** 発行です。

各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いています。
※お問合せは 075-641-2543 推進センターにご連絡下さい。

京都市深草・醍醐地域

令和6年

介護予防推進センターだより 11/25号

～地域介護予防推進センターでフレイル対策！～

京都市では市内12箇所に地域介護予防推進センターを設置しています。同センターでは、フレイル[※]の兆候に早めに気づき、対策に取り組んでいただけるよう、地域の身近な会場で、運動・栄養・口腔に関する教室を3か月1コースで開催しています。

教室終了後は、ご自身や地域の皆さんと継続できるように支援していますので、仲間とたのしく運動などの活動をしてみたい方は、ぜひ一度お問い合わせください。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態のことであり、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。

フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

<利用料> **無料** ※ 教室により一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります

<教室参加対象> **65才以上の方**

※運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎：075-641-2543（住所：京都市伏見区深草小久保町261）

認知症予防 ものづくり教室のご案内

☆☆立体メッセージカードをつくってしまおう☆☆

【墨染まちとくらしセンター1階】

深草石橋町18-1

日程：12月9日（月）

時間：①13:30～14:30

②14:45～15:45

持ち物：筆記用具・飲み物・ハサミ・上履き

（必要な方は）メガネ

対象：深草支所管内にお住まいの方優先

定員：各8名

申込み：12/2（月）～

【アル・フラザ醍醐2階

レディース売り場横 休憩スペース】

日程：12月13日（金）

時間：①13:30～14:30

②14:45～15:45

持ち物：筆記用具・飲み物・ハサミ

（必要な方は）メガネ

対象：醍醐支所管内にお住まいの方優先

定員：各8名

申込み：12/5（木）～

費用：無料

申込み日の8:30より電話(641-2543)にて受付

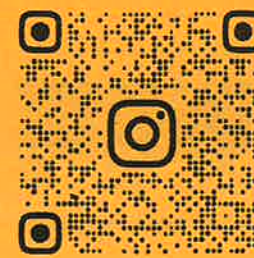


お知らせ

【深草・醍醐地域介護予防推進センター】

Instagramはじめました☆

QRコードはこちらから



教室のご案内

各教室のお申込みは、受付開始日の朝8:30より電話にて受付

☎ : 075-641-2543

～はじめて推進センターの教室参加を検討されている方へ～

開催中や受付開始日が過ぎている教室も、見学していただけます。

また、お近くのサークル（自主グループ）や公園体操などの紹介もさせていただきますので、お気軽に推進センターへお電話ください。お待ちしております。

◆◆体操教室◆◆

自宅のできる基本的な動作を皆さんと楽しく身につけましょう！

対象地域	会場	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	9:30	2/4~4/22の毎週 (※2/11の祝日はお休みです)	【全11回】 5	1/21 (火)
	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	14:00	2/4~4/22の毎週 (※2/11の祝日はお休みです)	【全11回】 5	1/21 (火)
	深草支所 3階会議室 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30 10:45	1/30~4/24の毎週【予定】 (※3/20の祝日はお休みです) ★上履きは不要です	【全12回】 7 7	1/24 (金)
	タカギヒロバ ※地図参照 深草直達橋2丁目429番地 (旧ファミリーショップたかぎ)	金	10:00 11:00	2/7~4/25の毎週【予定】 ★上履きは不要です	【全12回】 6 6	1/27 (月)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1 ※地図参照	月	13:30	11/25~R7/2/17の毎週 (※1/13の祝日はお休みです)	【全11回】 5	開催中
	醍醐老人福祉センター 集会室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	水	9:30 10:45	2/12~4/30の毎週 ◎3/5, 4/2は会場を変更します	【全12回】 8 8	2/6 (木)
	アル・フラザ醍醐 2階 レディース売り場横 休憩スペース	木	13:30 14:45	11/21~R7/2/13の毎週 (※1/2はお休みです) ★上履きは不要です	【全12回】 6 6	開催中
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1 ※地図参照	木	13:30	2/6~4/24の毎週 (※3/20の祝日はお休みです)	【全11回】 5	1/27 (月)

○●認知症予防教室●○

認知症についてのお話やゲーム・クイズなど

対象地域	会場	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	墨染寺 墨染町741 京阪墨染駅より徒歩5分	火	13:30	1/14・21 2/4・25	【全6回】 8	12/23 (月)
			14:45	3/4・11		
	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	月	14:00	1/20・27 2/10・17	【全6回】 10	1/7 (火)
			15:15	3/10・24		

✿教室共通 (各教室所要時間:1時間)

※左表の対象地域をご確認の上、お申し込みください。

お願い

- 毎日体調をチェックし、体調不良時は参加をお控えください。
- 深草・醍醐支所管内にお住まいの方、推進センターの教室にはじめてご参加される方を優先して受付させていただきます。ご了承ください。
- 教室後、サークル活動へ移行(参加)されるようお勧めしています。出来るだけご自宅近くの会場にお申込みいただくと、活動が継続しやすくなります。

持ち物

- 飲み物・タオル・筆記用具・上履き
- ※運動の有無に関わらず、水分補給に適した飲み物をお持ちください。

✿体操教室

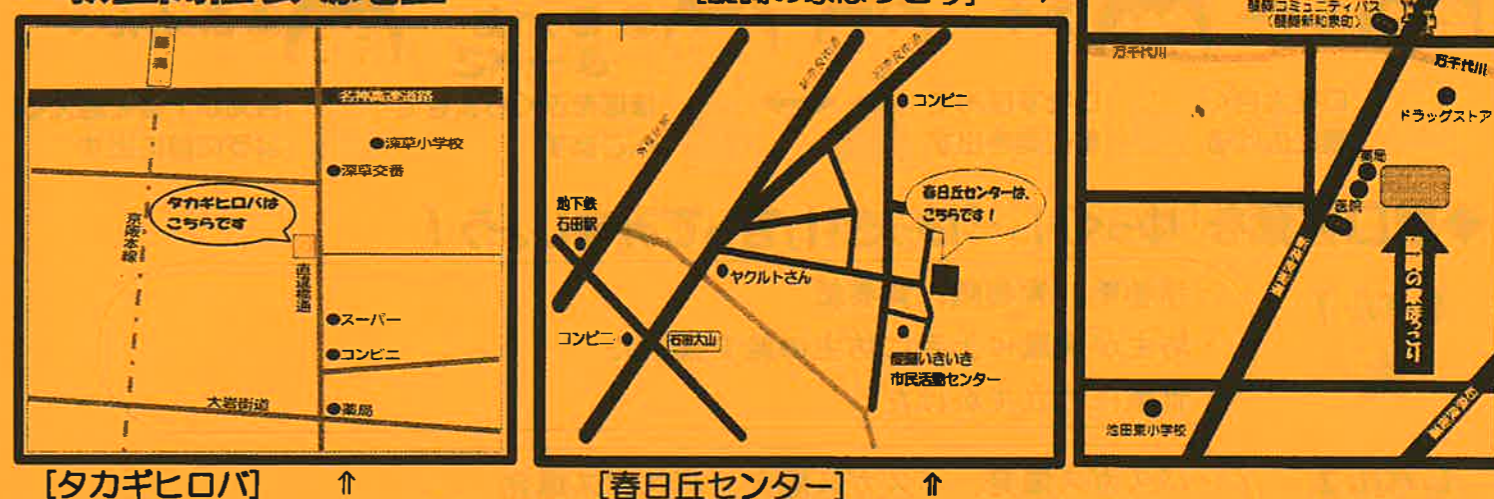
対象条件

医師から運動制限を受けておられない方。

- ※体操は主にイスに座って行います。
- ※毎回会場にて検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。



《教室開催会場地図》



食育セミナー65歳からの栄養改善教室

*調理実習「包丁なし! 楽々かんたんクッキング」

内容: 講話 シニア世代の食生活について

調理実習、試食

※食中毒予防のため、料理の持ち帰りはお断りしています

お料理が苦手という方も、大歓迎です!!

日時: 12月13日(金曜日)

10:30~13:00 (受付10:15 2階24窓口)

▶▶令和7年1月17日(金曜日)10:30から1時間、

調理実習参加後の座談会があります!

会場: 深草支所 調理実習は3階栄養指導室

定員: 12名

持ち物: エフロン・三角巾・マスク・手拭きタオル、飲み物

参加費500円(受付時に支払い)

申込み: 11/27(金) 8:30より電話にて受付開始

