

京都市深草・醍醐地域

介護予防推進センターだより

令和4年
1/25号

介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っていきます。フレイル*対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・**無料**です。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。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやこ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です。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。

<教室参加対象> 65才以上の方

*プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご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）

* 認知症予防教室のご案内 *

間違い探しやクイズなどの脳トレ問題を解いたり、簡単に身体を動かしながら脳トレーニング（コグニサイズ*）を行います。初めての方もお気軽にご参加ください♪ 皆さまでいっしょに楽しみましょう！

※コグニサイズとは…

国立長寿医療研究センターが開発した「頭で考える（コグニション）」と「身体を動かす（エクササイズ）」が組み合わさった取組みの総称を表した造語です。脳の機能を活性化させることが期待できます。



新しい会場です!!
お近くの方、
お待ちしております♪

会 場：稲荷会館 2階（階段で上がっていただきます）

伏見区深草開土町 54-11

日 程：2/25・3/4・3/18

（全3回、金曜日）

時 間：① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

定 員：各クラス 8名

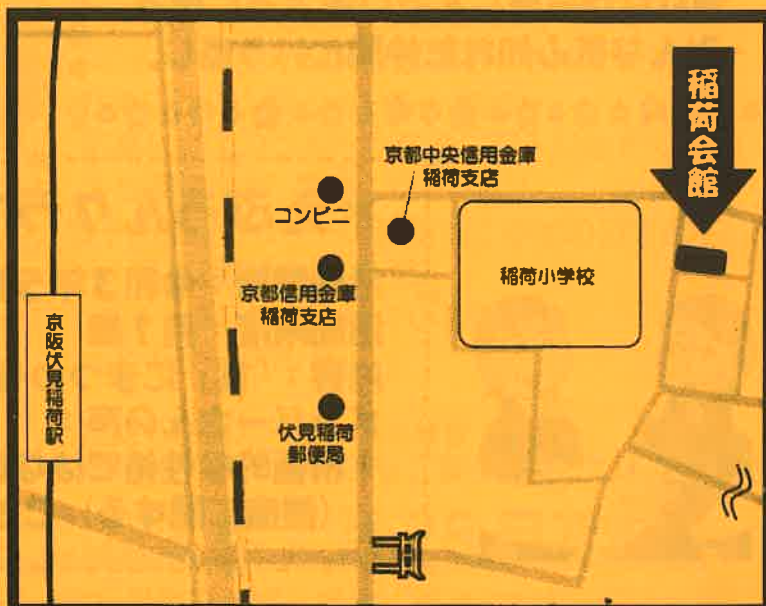
対 象：深草支所管内にお住まいの方

持ち物：筆記用具・上靴・飲み物

必要な方はメガネ

申込み：2/14（月）8:30より

電話にて受付



自主グループの活動紹介

近年、フレイル予防として効果が期待されている“主体的”に取り組む自主グループ活動。推進センターでは、介護予防教室に参加された方に、自主グループとして活動を継続されるようご提案させていただいています。推進センターが行う介護予防教室は、参加期間が原則1クール3ヶ月となっているため、ご自身で行う自主グループの活動の方が、安定して介護予防に取り組める機会となっています。現在、活動されているグループを一部ご紹介いたします。

はつらつクラブ

活動開始：平成29年～
活動頻度：月2回 内容：運動
メンバーさんの声：

- ・はつらつクラブに参加出来て、本当によかったと思う。
- ・ひとりで自宅に居ると違って、みんなが居るのがいい。(社会参加の場になっている)
- ・自宅ではなかなか運動できない。運動するよい機会になっている。



あじさいサークル

活動開始：令和3年5月～
活動頻度：月2回
内容：運動
メンバーさんの声：

- ・同じ方向を向いてスタートできてよかった。
- ・みんなが役割をもって、それぞれがやりながら楽しんでいるように思う。
- ・みんな気心知れた仲間という感じ。



やまゆいサークル

活動開始：令和3年5月～
活動頻度：月2回
内容：運動
メンバーさんの声：

- ・教室に参加するのとは違い、「行かなあかな～」という気持ち、「お互い様」の気持ちが芽生え、主体性がもてた。
- ・声掛けが、「がんばろな」になっている。



えびろんクラブ

活動開始：令和3年5月～
活動頻度：月1回
内容：「食」にまつわることを中心に、情報交換
メンバーさんの声：

- ・積極的な性格ではないけれど、月1回興味のある(健康に関する)ことで社会参加出来ている。



まだまだ、活動をはじめられたグループがあります！！



月1回 オンラインでつながって
体操、脳トレ問題

毎週

公園に集まって体操



毎週

ご自宅に集まって茶話会を
されていましたが、話すだけでは
もったいないと、体操をプラス



活動を続けているといろんな局面もありますが、その都度メンバーさん同士で話し合い、解決できる方法を考え、絆を深めておられます。参加されているメンバーさんにとって、まさに「居場所」となっているようです。地域の公園体操に参加して下さる方も増え、自主グループとして活動を始動された方もおられます。今後ご紹介いたしますので、楽しみに♪

「新しい生活スタイル健康ポイント手帳2021」の プレゼント応募について

50ポイント貯まれば応募ができます！！

郵便はがき
6048101
郵送の受付は
の手紙も取り
つかない。

京都市中京区柳馬場通御池下る
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市役所 健康長寿企画課

新しい生活スタイル健康ポイント事業事務局 行
第4回応募用 2022年2月28日締切・当日消印有効

〒
氏名
性別
年齢
グループ名
深草醍醐介護予防(サークル名)

- ① ご自身で取り組みたい目標を決めて、実践できた日は、カレンダーに○をつけます。(毎日ポイント：1日1ポイント)
- ② 毎日ポイントを1ヶ月のうち、21日間連続して取り組みれば集中ボーナスとして10ポイント加算出来ます。
- ③ グループで介護予防活動に取り組まれていると、グループポイント5ポイントが追加されます。(応募ハガキごとに1回5ポイント追加)
さらに、応募ハガキのグループ名をご記入いただくと、プレゼント当選確率が、2倍になります！
例：介護予防推進センターの教室にご参加の皆さま
⇒「深草醍醐介護予防」
自主グループ活動をされている皆さま
⇒「(サークル名)」

※他にも加算ポイントがあります！
詳細は手帳のP1, 2をご参照ください。

今年度最後の応募締切は 2022年2月28日です！

推進センターや各支所保健福祉センター健康長寿推進課、各老人福祉センターに設置されている箱に投函(提出)いただく際は、切手は必要ありません。

⇒自主グループに参加される方は、ご自身にとって“チャレンジ”の機会になっています♪

お口の体操をしましょう！

～お家でできる、オーラルフレイル対策～



監修：言語聴覚士 谷

感染症対策に伴うマスク生活や外出自粛による会話や会食の減少などで、お口を使う機会が減ると、口腔内の不潔や乾燥が生じて、虫歯や歯周病、さらに「オーラルフレイル（お口の機能が弱ってきた状態）」が進みやすくなります。

そこで、お口の体操に取り組み、噛んだり、飲み込んだり、話したりするのに必要なお口周りの筋肉を鍛え、唾液を出しましょう！

体操のポイント

- ・ゆっくり、丁寧になさってください。
- ・お手元に鏡をおいて、お口の形を見ながら行っていただくのもいいと思います。



- ① **となりのイモリをやもいがおもい**
- ② **毛虫は虫 芋虫も虫 マムシは虫でなし**
- ③ **魔術師 魔術修行中**
- ④ **ジャズ シャンソン歌手 総出演 新春シャンソンショー**
- ⑤ **バス ガス爆発**

大きく口を動かして
声に出して読みましょう！



いかがでしたか？徐々に難しくなったのではないかと思います。

お口の体操を続けていただくと、スラスラと読めるころにはお口の機能が向上しているのを実感していただけるかもしれません♪



【動画】自宅でできる！ストレッチ&筋トシ♪

QRコードを読み取って視聴



◀ストレッチ

筋トシ

～胸元・背中～ ▶

URL を検索して視聴

ストレッチ

筋トシ

～胸元・背中～

https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

※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。

次月号は **令和4年3月25日 発行**です。

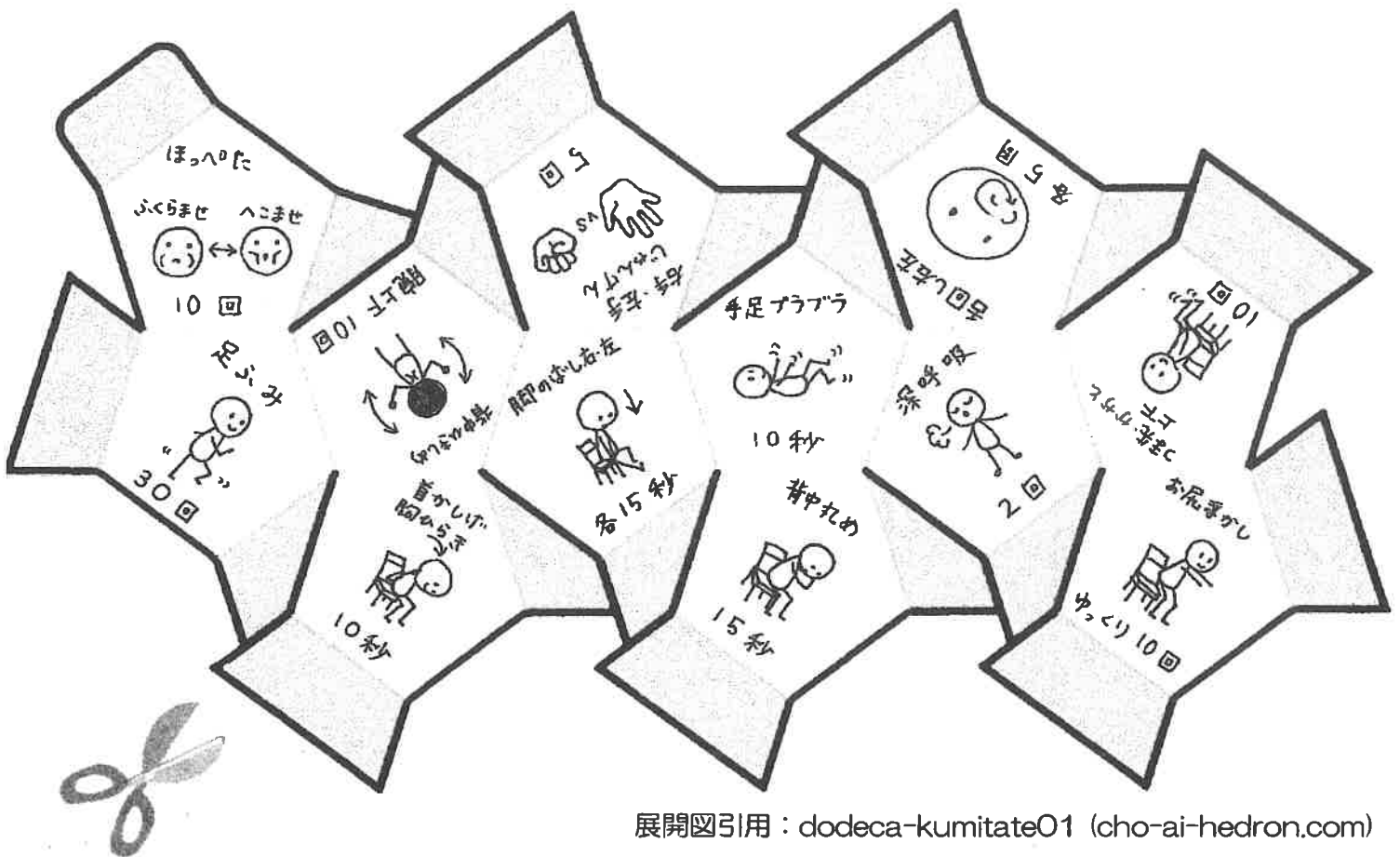
各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いています。

脳トレに挑戦

『京都医健専門学校 スポーツ科学科 スポーツメディカルコース 山本孝ゼミ』
の皆さまから、脳トレ問題をご提供いただきました！

下記の展開図を、ハサミやカッターで切り取り、折り上げて12面体を完成させましょう。
12面体が上手に出来上がったら、毎日、たくさん振って、出た目の体操を行いましょう。

- 作** (1) 黒い太線に沿って、切ります。
(2) 細線はすべて山折りにします。
- り** (3) 色付き部分は、すべて内側に入れ込むようにして組み立てます。
(4) 必要に応じ、セロテープなどで補強してください。
- 方** ✂ハサミやカッターで手を切らない様、ご注意ください✂



展開図引用：dodeca-kumitate01 (cho-ai-hedron.com)