



いきいきとした日々のために



シニアだより

費用の記載のないものは無料
申し込み方法の記載のないものは不要

シルバー人材センター 女性のための入会説明会

問 市シルバー人材センター ☎54-5088

と き 2/4(火) 10:00から
と ころ 多世代交流館いきいき
対 象 者 市内在住の60歳以上の女性
申し込み 2/3(月)までに電話か直接

摂食嚥下障害予防「つばめ教室」

問 長寿課 ☎76-8143 ID 3120



認定看護師による飲み込み機能検査・検査結果に基づき生活指導

と き 2/25(火) 10:00~15:00
と ころ 保健福祉センター けんこうホール
対 象 者 65歳以上で水や食べ物にむせるなど、飲み込みが気になるかた



すこやかな毎日をサポートします

健康だより

費用の記載のないものは無料
申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

～あなたのお口は大丈夫?～

ほうれい線やたるみが目立ってきた、滑舌が悪くなった、柔らかい物を好んで食べる、むせるなどは口腔機能が低下(オーラルフレイル)しているサインです。

唾液の分泌量の減少や口内環境の悪化は、むし歯や歯周病リスクも高めます。

働く世代から高齢者まで、年齢を問わずこれらのリスクはあり、特に若い世代で歯周病になっているかたが増加傾向にありますので、予防や改善・向上に、唾液腺マッサージや口の体操、定期的な歯のメンテナンスがオススメです。丁寧な歯磨きは風邪や感染症の予防にもなります!

健康課では歯科相談や健診など、歯や口に関するさまざまな事業を行っています。

元気まる測定(1~3月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626



と き 【1コース 半日×2回】午前/9:30~11:30 午後/13:30~15:30
●1/22、29(水) 午前 ●2/6、13(木) 午前
●2/18、25(火) 午前 ●3/4、11(火) 午後

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた 定員 各10人(先着)

申し込み 希望するいずれかのコースの、2週間前までに電話、直接か右記二次元コードで
◀申し込みフォーム▶



瀬戸保健所での相談

問 瀬戸保健所 ☎82-2158

- ①アルコール専門相談
- ②精神保健福祉相談

と き ①1/14(火) 14:00~16:00
②1/22、2/19(水) 14:00~16:00

申し込み 瀬戸保健所へ電話か直接

おうちで カンタン ストレッチ

vol.9
疲れにくい
カラダづくり編

体幹バードドッグ

体幹の筋力を高めることで、姿勢が改善され疲れにくくなります。

- ①四つんばいになります。手は肩幅、足は腰幅にします。
- ②背中とは真っすぐにし、腹部を締め上半身を安定させます。
- ③左足を床から浮かし、後方に真っすぐ伸ばします。次に、右手を床から浮かし、前方に真っすぐ伸ばします。
- ④②の姿勢を意識し、体勢を維持します。

目標は10~20秒です。

反対側も同様に行います。



ポイント
手を床から浮かすことで不安定感を感じる場合は、足だけで行います。

監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん(健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)