

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様に保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。
気楽にご相談ください。
相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX:082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatu.com>

皆さんこんにちは！中広地域包括支援センターです

令和7年度4月より‘保健師だより’で皆さんの地域での活動や健康教室の様子、介護予防の情報などをご紹介させて頂きたいと思っています。
初回は歩いて通える運動の場での「いきいき百歳体操」のご様子を紹介させて頂きます。

いきいき百歳体操をご存じですか？

百歳体操とは？

- 高知市が開発した、おもりを使った筋力づくりの体操です。
- 週1回～約45分！地域の仲間と行います。
- 椅子に座ってできる動きやゆっくりとした動きが中心の運動です。

- ・かみかみ百歳体操（お口の体操）
- ・しゃきしゃき百歳体操（頭の体操）
- ・しゃんしゃんバランス体操（バランス力を高める体操）

もあります!!

歩いて通える運動の場とは？

歩いて通える運動の場では、筋力づくりの体操に加えてお口の体操、バランス体操といろいろな体操が行えるだけでなく、まわりの皆さんとお話することで、**閉じこもり・うつ・認知症予防**にもなります。また、地域住民同士の**交流・見守りの場**にもなっています。
自分の体力に合わせて行える簡単な運動です！ぜひ、参加されていない方はお近くの通いの場へ行ってみてください。



健康教室 の ご案内

～三篠地区～

6月23日（月）	みささLMO	10:30～11:30	「熱中症予防とお口の体操」
6月27日（金）	三篠公民館	13:30～15:00	「お口の健康について」
7月18日（金）	三篠公民館	13:30～15:00	「栄養に関する話し」
7月25日（金）	三篠公民館	午前中	☆調理実習

☆調理実習について☆時間や参加費の詳細は公民館だよりに掲載予定です。
みなさんで楽しく作って暑さに負けない体づくりをしましょう。

～大芝地区～

5月19日（月）	楠木会館	13:30～14:30	「大切な人とあなたの人生会議」
6月23日（月）	楠木会館	13:30～15:00	「栄養と脱水について」



い・き・き 百歳体操 活動風景

今回は三篠地区・大芝地区 それぞれ1か所ずつ紹介させていただきます！

ぜひ、うちの体操も載せてくださいと言われるところがありましたら、包括支援センターまでお知らせください。たくさんの笑顔を報告していきたいと思っています！

健康たいそうの会 山手町集会所



体力測定後に集合写真を撮りました☆

大芝一丁目百歳体操会 大芝集会所



しゃんしゃんバランス体操の指導も熱心に受けました！



いい記録が出ると自分のことでなくてもうれしいですね。みんなで拍手を送りました☆

👉👉👉 のワンポイント🦷 6月4日は虫歯予防の日です👤

皆さん、定期的に歯科受診をされていますか？入れ歯が合わない、虫歯があるといった不調からオーラルフレイル（口腔機能の衰え）に陥ることもあります。歯科受診をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。

～オーラルフレイルを予防するには～

- むし歯や歯周病を防ぐ
- 何でもよく噛んで食べる
- おしゃべりも口の健康のために大切
- 定期的に歯科受診を受ける



パタカラ体操 パ・タ・カ・ラの4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操です。「パパパ・・・」「タタタ・・・」

- パ** 食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために働く筋肉を使います。
- タ** 食べ物を押しつぶして飲み込む時に働く筋肉を使います。
- カ** 食べ物を飲み込む時に誤って気管にはいらないよう、のどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。
- ラ** 食べ物を飲み込みやすくまとめる時に働く筋肉を使います。 ※食事の前に各10回程度行いましょう