

## 体力測定会を実施しました

福島県立医科大学保健科学部の協力で、体力測定【握力、歩行・バランステスト、TMT検査(脳の元気度の確認)】を行いました。

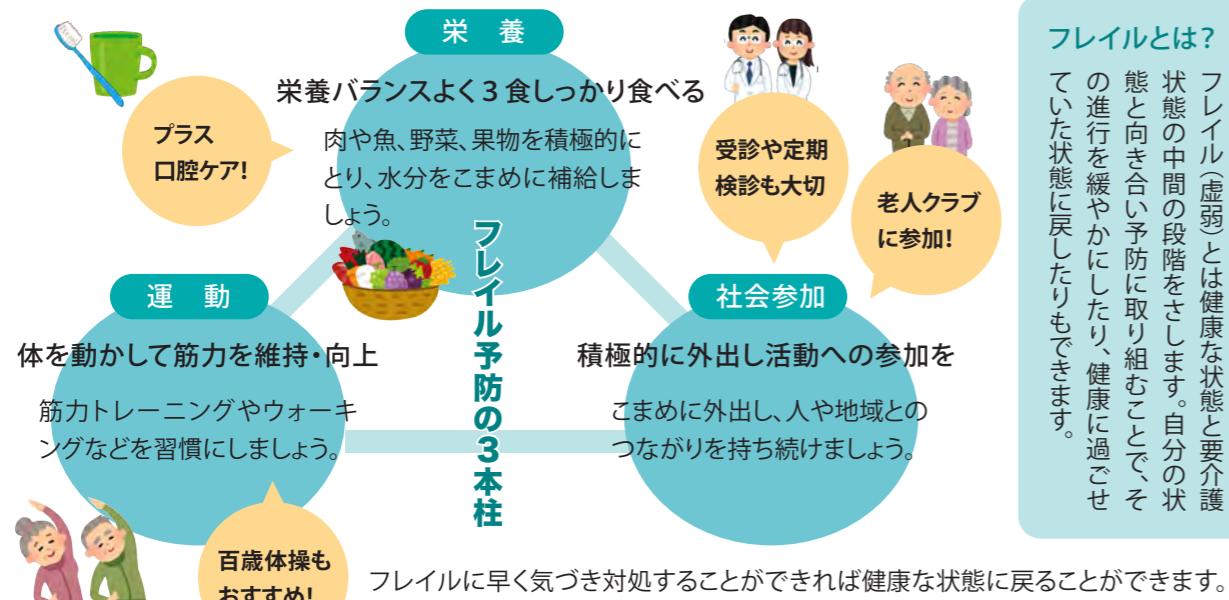
参加者からは「自分の体力を知ることができてよかった」などの言葉が聞かれ、自身の体の状態を確認するよい機会となりました。

また、「学生さんと一緒にまわって楽しかった」「元気が出た」「みんなと交流ができるよかったです」と楽しみながら体力測定ができたようです。

体力測定は「フレイル予防」に効果があると言われています。



学生の皆さん笑顔で検査をサポート。



## 講話「口腔ケアについて」 福島県歯科衛生士会 玉川春美先生

歯科衛生士の玉川先生より、オーラルフレイル(噛む力・飲み込む力・話す力の低下)の予防についてお話をいただきました。お口の衰えは全身の衰えにつながり、口の機能が低下すると「食べる」「しゃべる」など、日々の楽しみを続けられなくなります。年を重ねてもこの楽しみを失わないためには、毎日のお口のお手入れが大切になります。

講話では歯みがきなどのお手入れのコツや、お口の機能を鍛える体操の一つとして「ブクブクうがい+ガラガラうがい」<sup>\*</sup>を教えていただきました。お口の健康を保つには、普段から自分のお口の状態を確認し、気になるところがあれば早めに対処することが必要です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

\* 頬全体をふくらませる「ブクブクうがい」と、のどの奥で行う「ガラガラうがい」は、いつもより強めに、回数多く行うことでお口のトレーニングになります。また感染予防にも効果的ですので、ぜひ日々の生活に取り入れてください。



図や模型を使って分かりやすく、音楽に合わせた体操も取り入れて、楽しい講話をなっていました。

会員募集中!  
老人クラブ連合会

## 飯館村老人クラブ連合会員交流会

問 飯館村社会福祉協議会 ☎0244-42-1021 (担当・荒木)



11月5日、交流センターふれ愛館にて「飯館村老人クラブ連合会員交流会」が開催されました。

会では、福島県立医科大学保健科学部の協力の下、体力測定会を実施。続いて「口腔ケアとオーラルフレイル」に関する講話を一同で聴講しました。午後には輪投げやだるま落としなどのレクリエーションを楽しみ、学生を交えて会員が笑顔で交流しました。



## 赤十字奉仕団の炊き出し訓練

交流会同日、飯館村赤十字奉仕団が炊き出し訓練を兼ねて、参加者に豚汁を振る舞いました。本団体は、奉仕の精神のもと、村内でさまざまなボランティア活動を行っています。団員募集も行っておりますので、ぜひお問い合わせください。

問 飯館村社会福祉協議会 ☎0244-42-1021 (担当・安齋)

