

大宮いきいきだより

6月号

千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。


<https://shafuku-chi.jp/>

https://twitter.com/shafuku_chi

ホームページ ツイッター

ボディケアスクール7月～9月コース 欠員募集

6月1日より、ボディケアスクールの欠員募集を開始します。ボディケアスクールでは、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行っています。

【期間】 7月～9月 【開催日】 毎週水曜日 (※第5週目は除く)

【時間】 9:30～11:30

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方。生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他会場のボディケアスクールの参加を受けていない方。

【優先順位】 ①新規の方(1年間同区内でボディケアスクールに当選していない方。)
 ②直前のコース(4月コース)を受講していない方。

※直前の4月コースを受講した方も申込みは可。

【申込期間】 6月1日(木)～6月7日(水)までに事務所窓口、または電話・FAXにて受け付けます。申込み多数の場合は、6月14日(水)9:30から当センターで公開抽選を行います。

測定会のお知らせ

当センターでは今年度、脳年齢測定や血管年齢測定を定期的を実施しております。脳年齢及び血管年齢共に簡単に測定できますので、ご自身の身体状況を知る機会にしてみませんか!

○脳年齢測定…ゲーム感覚で簡単に行えます。タッチパネル上の数字を順に押していくことで、記憶力と処理能力の傾向を測定します。

○血管年齢測定…血管の老化は20歳を過ぎた頃から、徐々に始まっています。加齢に伴う血管の老化に負けないように身体状況を把握し、生活習慣を見直して若々しい血管を手に入れましょう。

6月は脳年齢測定週間を予定しております。お気軽にお越しください。

日時 6月22日(木)～29日(木)

6月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時、期間	内容	募集開始日時
講演会 「ヨガビリー(指ヨガ)」 令和5年6月25日(日)10:00～12:00	手を人の体に見立てて、動かしていきます。簡単な動きで手の平から手の甲までほぐしていきます。また、体の各箇所に合わせた運動も行います。	6月5日(月) 募集開始

6月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日時					1	2	3
9:30~11:30					○	×	○
12:00~14:00					○	○	○
14:30~16:30					○	×	○
日/時	4	5	6	7	8	9	10
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○
日/時	11	12	13	14	15	16	17
9:30~11:30	×	○	×	×	○	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30~16:30	×	×	○	○	×	×	○
日/時	18	19	20	21	22	23	24
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○
日/時	25	26	27	28	29	30	
9:30~11:30	×	○	×	○	○	○	
12:00~14:00	×	○	○	○	○	○	
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	

健康相談室から

うがいで口腔トレーニング

○成人の8割は歯周病あるいはその疑いがあると言われています。

口の中の細菌は放っておくと全身の健康にまで影響を及ぼします。(糖尿病や腎臓病のリスクが高まります。)また、風邪のウイルスはプラーク(歯垢)に付着するため、口腔内をきれいに保たないと風邪をひきやすくなります。毒出しうがいは、お口のトレーニングです。人生100年時代、うがいによる口腔トレーニングでお口の機能も維持しましょう。そして歯周病だけでなくオーラルフレイル(口腔機能の低下)も防ぎ、さらには美しさも保ちながら健康寿命を延ばしましょう。



○「毒出しうがい」の基本手順

- ① 30mlほどの水を口に含み、口を閉じます。
- ② 口に含んだ水を上の歯に向けて、クチュクチュとできるだけ大きな音を立てながら強く速くぶつけます。10回ぶつけたら水を吐き出します。
- ③ ②の手順と同じ要領で、今度は下の歯に強く速く水をぶつけるよううがいをし、水を吐き出します。
- ④ 同じうがいの手順を右の歯に向かって繰り返し、10回うがいをしたら水を吐き出します。
- ⑤ 最後に左の歯に向かって同じうがいを繰り返します。左右のうがいをしている時は頬がふくらむように意識しましょう。

【参考文献】日経ヘルス 口腔トレーニングより引用