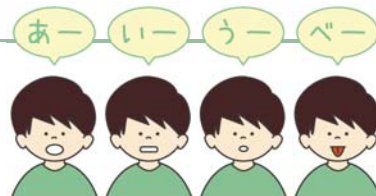


「あいうべ体操」のすすめ



最近むせることが多くなっていますか？

お口の機能の軽微な衰えとしてオーラルフレイルが注目されてきていますが、あいうべ体操は、継続することで口の周りや舌の筋肉が鍛えられ、その予防効果が認められています。

また自然と舌が正しい位置におさまリ鼻呼吸が促され、^{こうくう}口腔内の乾燥予防、免疫力の向上、などさまざまな効果も期待できます。

お口ぽかへんの子供に対して、^{こうしんへいさ}口唇閉鎖の効果も明らかにされています。

体操はごくごくシンプルで

まず、おもいっきりお口を開けて「あ〜〜」。
口角をおもいっきり横にひいて「い〜〜」。
唇をしっかりと突き出して「う〜〜」。
最後に舌をしっかりと突き出して「べ〜〜」。
特別な道具や場所は必要ありません。

入浴中や、はみがきの後、寝る前など、毎日の暮らしのなかに気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか？

文責 細川歯科 院長 細川敬司

元気な活動をご紹介します

めざせ！元気なふちゅう



フレイル予防講座

両日とも骨密度測定＆健康相談を実施。
動きやすい服装、靴で参加してください。

◎いきいきシニア実践編

フレイル予防にかかせない運動・栄養・お口の健康について実践。

時 11月27日(木) 13時30分～15時

講師 介護老人保健施設駅家リハビリテーション
S A K U R A 理学療法士 森田裕治さん・
管理栄養士・歯科栄養士

◎いきいきシニア体験編

通いの場で活躍中の音楽療法士による体験型講座。

時 12月9日(火) 13時30分～15時

講師 府中市社会福祉協議会 音楽療法士
所 リ・フレ

元気もりもり体操 交流会2025

時所

- ▶ 12月3日(水) 13時～15時…ジーベックホール
- ▶ 12月5日(金) 9時30分～11時15分…上下町民会館

内 体操・音楽療法・普段地域の体操に参加している
90歳以上の人の表彰など

対 概ね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

持 飲み物、タオル、筆記用具

申 11月28日(金)までに申込書で

未経験者
大歓迎

ふちゅう健康ひろば

時 11月28日(金) 14時～15時

所 リ・フレ

内 効果的な身体の動かし方

講師 運動実践指導者
苅部美千代さん

持 飲み物、タオル 申 11月21日(金)までに電話で
※定員あり



元気もりもり体操

	開催日	定員	場所	料金
元気もりもり教室	12月～令和8年3月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ③毎週木曜日 10時～11時30分	各15人程度	リ・フレ	各1回300円
サポーター教室	12月～令和8年3月 毎週金曜日 10時～11時30分	20人程度	リ・フレ	無料

対 ▶ 元気もりもり教室…要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

▶ サポーター教室…体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、また同様のグループで活動している人

※年齢制限無し

持 飲み物、タオル 申 11月14日(金)までに申込書で