令和6年度　元気わくわく
入善町の介護予防活動

◆問い合わせ先　入善町元気わくわく健康課　保健センター（健康交流プラザ　サンウェル内）
入善町上野2793ー1　TEL：（0765）72ー0343　　FAX ：（0765）72ー5082

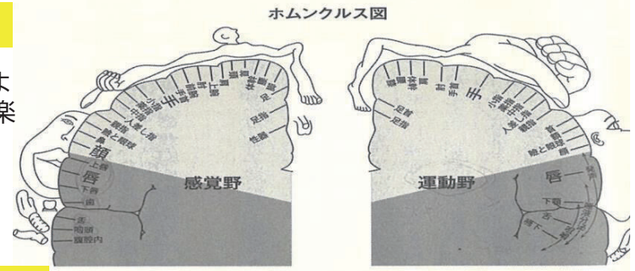
健康寿命延伸をめざし、いつまでもイキイキと自分らしく生活を送るため、みんなで一緒に介護予防をしましょう。口腔機能の低下は気が付きにくく、低栄養や認知症、誤嚥性肺炎の原因になります。今回は、口腔機能低下（オーラルフレイル）予防についてご案内します。

口腔機能低下予防
【オーラルフレイル予防】

口は脳の広い範囲の支配を受けています。

口は脳の出先機関、飲食物の入り口です。よくしゃべる人は認知症になりにくい、喜怒哀楽は脳への刺激になると言われています。

そして、飲み込む力は、発声の声帯運動の活性化に関係しています。



大脳の「運動野」「感覚野」で、唇・歯・あご・舌などの「口」が占める領域はとても広い。

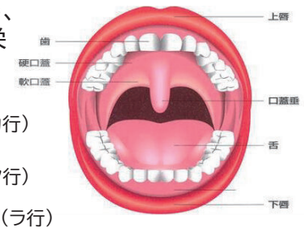
高齢者に多い誤嚥性肺炎はどうしてなるの？

加齢に伴う咀嚼力や飲み込む力の低下は、低栄養、フレイルの状態や、要介護状態につながります。そして、誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、さらに状態の悪化につながります。

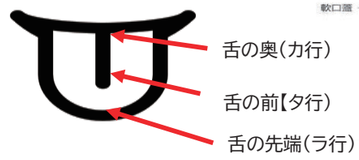
口の老化はどんなふうに現れるの？

口腔

歯　歯の本数が減少、歯槽膿漏で硬い物が噛めないことから、柔らかい食品で顎の筋力低下、肉類や野菜が苦手で低栄養になる。



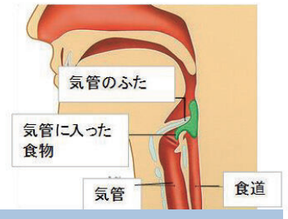
舌　食べ物を喉の奥へ運ぶ、味覚の感知、滑舌が悪くなる等、舌の機能低下で認知症や誤嚥しやすくなる。



唾液　唾液の分泌低下（20歳代の1/7）により殺菌作用、消化作用等が低下し、口腔内が汚れやすい、口が乾く等自覚症状が出てくる。

咀嚼筋　唇、頬、顎の筋力低下でむせやすい、飲み込みにくい、言語不明瞭になりやすい。

のど嚥下機能　嚥下反射のタイミングがずれて上手く飲み込めない（嚥下障害）、逆流食道炎で誤嚥しやすくなる。



口腔機能低下と喉頭機能低下を予防するためには

1. 歯磨きでお口の中を清潔にしましょう。歯間ブラシの活用もお勧めです。
2. お口・舌の動きをスムーズにする体操（パタカラ体操・唾液腺マッサージ）がお勧めです。
3. 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操（開口訓練・ごっくん体操）がお勧めです。

入善町の地域における介護予防活動一覧

皆さんの地域の活動に参加してみませんか？

①入善地区	
ー	神林花水木サロン
ー	上田わくわく運動教室 100
ー	美善町町内交流室 100
ー	入幸サロン（幸町）
ー	入善6区ふれあいサロン 100
8区福寿会	8区ことぶきサロン
ー	チューリップ会（12区）
寺田町福寿会（さわやか会）	チューリップ会（13区） 100
ー	100歳体操がんばろう会 100
ー	田中ふれあいサロン
ときわ教室 100 やさしい運動の会 100 いきいき山ざくらの会 100	

②上原地区	
上野上村明寿会	共楽会（上野1区、2区）
ー	みどりの会（上野3区）
上野4区福寿会	ー
邑町福寿会	ひまわり 100
道市福寿会	道市いきいきサロン
吉原3区福寿会	友愛サロン 100
心体の基礎作り体操 100 上原認知症グループ 100	

③青木地区	
ー	下村サロンなごやか

④飯野地区	
東狐第１福寿会	ー
東狐第２福寿会	さんあいいきいきサロン
飯野第２福寿会	和気ふれあいいきいきサロン
飯野第３福寿会	みつ和いきいき談話室
飯野第４福寿会	湧水いきいき談話室 100
上飯野福寿会	ー
高畠･蛇沢福寿会	川の瀬いきいき談話室
芦崎第１福寿会	芦崎サロン 100
芦崎第２福寿会	はまなすいきいきサロン
飯野はつらつ教室 100	

⑤小摺戸地区	
ー	藤グループ
	サロンひといき
小摺戸中部福寿会	ー
小摺戸下部福寿会	ー
桜サロン 100　火曜会	

⑥新屋地区	
新屋第1福寿会	いきいきサロン町新屋 宮下健康教室
	いきいきサロン向島
	上村いきいきサロン
島福寿会	島チューリップサロン
ー	下山いきいきサロン
ー	浦山新よばれサロン
いきいきサロン紫の華 お達者一ず　島	

⑦椚山地区	
小杉福寿会	小杉いきいき会
椚山道上福寿会	桜台いきいきサロン さくら 100
椚山道下福寿会	3区家庭いきいきサロン
椚山新・田ノ又福寿会	椚山新・田ノ又いきいきサロン 田ノ又楽生会 100
荒又福寿会	荒又元気サロン

⑧横山地区	
八幡福寿会	いきいき八幡サロン 友遊会
横山福寿会	横山いきいきサロン 横山フラワー会 100
春日福寿会	春日いきいきサロン
古黒部福寿会	有磯会古黒部 100
ー	ふじわらサロン

⑨舟見地区	
ー	パタカラ会 100
ー	ひばり野寿会
ー	サロン五区楽 100
ケア・カフェフクロウ（福老） 100	

⑩野中地区	
野中福寿会	寿サロン（下今江） セチャラポジティブ 100
	西中ふれあいサロン
	中沢よらんまい会
	のなかふれあいサロン
きらきら体操会 100	

100 ・・・いきいき100歳体操実施グループ

入善町の介護予防・日常生活支援総合事業一覧

■65歳以上の方　一般介護予防事業等

■問い合わせ先　入善町役場　元気わくわく健康課
（保健センター）　72－0343
保険福祉課　高齢福祉係　　72－1845

●物忘れが気になる

来いちゃ倶楽部（認知症予防教室）
物忘れが気になる方を対象に脳トレ、レクリエーション、運動プログラム、創作活動などを実施します
場所　サンウェル　せせらぎホール他
実施日　8月27日～令和7年3月11日
原則第4火曜日　13:30～15:00

認知症予防グループ活動
認知症予防に関心がある方を対象にボランティアによる脳トレ、レクリエーション、体操などを行っています
場所　サンウェル
実施日　毎週水曜日　13:30～15:00

もの忘れ何でも相談
物忘れに関する相談をお受けしています
場所　サンウェル　保健センター
実施日　毎月第3水曜日　9:30～11:00

認知症カフェ　認知症の方やその家族、認知症に関心のあるすべての方どなたでも交流できるカフェです

オレンジカフェ　すまいる
場所　シロウマサイエンス向かい　入善町青木945－2
実施日　第2，4月曜日　13:30～15:30　お茶代　300円
お問い合わせ先　090－8263－0857（NPO法人パートナー）

サンウェルカフェ　なごみ
場所　サンウェル
実施日　第1，3木曜日　10:00～12:00　お茶代　300円
お問い合わせ先　72－5686（社会福祉協議会）

認知症専門相談会
認知症やその疑いのため、困っていることや悩んでいることについてにいかわ疾患医療センターの専門相談員が相談にのります
場所　サンウェル　　事前予約制
実施日　原則毎月第2水曜日　14:00～15:00
お問い合わせ先　保険福祉課　高齢福祉係

●足腰の衰えが気になる

しゃんしゃん教室
足腰に不安のある方を対象に体力チェック、ストレッチ、筋力アップ体操、ボール体操、かんたんヨガなど実施
場所　総合体育館　研修室
実施日　6月6日～8月29日　10月3日～12月19日
毎週木曜日　全12回コース　13:30～15:00

いきいき100歳教室
足腰に不安のある方を対象にいきいき100歳体操を継続する体操教室です
場所　サンウェル　いきいきスタジオ
実施日　月3回水曜日　10:00～11:00

●体操を継続した教室に参加したい

らくらく体操教室
地域運動指導リーダーが、いきいき100歳体操やスクエアステップ等を実施します（申込不要、参加費無料）
場所　老人福祉センター
実施日　第2,4木曜日　14:00～15:00
お問い合わせ先　保険福祉課　高齢福祉係

いきがい教室（体操教室・太極拳）
高齢者向けのボール体操、太極拳教室を実施します（参加費無料）
場所　産業展示会館（体操）老人福祉センター（太極拳）
実施日　未定（体操）、未定（太極拳）各8回
お問い合わせ先　保険福祉課　高齢福祉係

ゆるゆる体操教室
さまざまな体操を通じて、体を楽しく動かします　なかなか体を動かす機会のない方是非ご利用ください

月曜　サンウェルコース
場所　サンウェル　せせらぎホール
実施日　10月21日（月）～令和7年2月17日（月）
毎週月曜日　全15回コース 10:00～11:00

水曜　総合体育館コース
場所　総合体育館　研修室
実施日　11月13日（水）～令和7年3月5日（水）
毎週水曜日　全15回コース　13:30～14:30

●リハビリをする仲間と交流したい

リハビリ教室
医療終了後もリハビリテーションが必要な方に対して集団訓練、作業療法指導、レクリエーション等を実施します
場所　サンウェル　いきいきスタジオ
実施日　原則毎月第1・3木曜日　9:30～

リハビリ相談
リハビリに関する相談をお受けしています
場所　サンウェル　保健センター
実施日　第2水曜日　11:00～12:00

●地域の仲間と交流したい

ふれあいいきいきサロン
地区の公民館などを利用し、体操、おしゃべり、会食などの参加者の交流の機会を設けています
場所　各地区公民館等　　実施日　随時

いきがい教室（カラオケ・ダンス）
場　所　老人福祉センター（カラオケ）町民会館（ダンス）
実施日　第2，4日曜日（カラオケ）、毎週水曜日（ダンス）

●介護予防についての話が聞きたい

出前講座
各地区の要望に応じて、保健師、管理栄養士等が出向いてお話します【講座メニュー】元気わくわく教室（転倒予防、血管を守る等）、認知症予防（物忘れ相談プログラム等）、お口の健康、栄養改善、うつ予防、生活習慣病予防、柔道整復師による出前講座
場所　各地区公民館等
実施日　随時

いきいき100歳体操グループ募集中
地域の身近な公民館で、仲間と週1回程度集まって体操をするグループを募集しています
必要なもの　・みんなのやりたい気持ち（重要★）・集まる場所　・椅子とDVDなど
町が応援できること　・体操の指導、支援3回程度（保健ｾﾝﾀｰ職員、地域運動指導ﾘｰﾀﾞｰ）
・評価（体操効果）　・おもりの貸し出しなど

■介護予防・生活支援サービス事業

■問い合わせ先　地域包括支援センター　74－1073
■対象者　　要支援者・基本チェックリスト該当者

名称	開催時期	開催場所	内容
通所型サービスＣ きときと教室	10月～令和7年1月 原則月曜日 12回コース	サンウェル いきいきスタジオ	要支援者・基本チェックリスト該当者を対象に筋力アップ体操、口腔機能の向上、栄養改善の講義など様々な講義・実技を実施します。個別の健康相談、指導等も実施します。
訪問型サービスＣ	随時 原則3か月間程度	自宅	要支援・基本チェックリスト該当者を対象に看護師、保健師等が訪問により短期集中的に生活指導や相談等を実施します。

■高齢者の相談窓口　地域包括支援センター

高齢者の皆さんが安心して暮らせるように専門職員が介護・福祉・健康・医療など様々な面から高齢者やその家族を支えるために活動しています。
介護予防教室のご案内やケアマネジメント、高齢者虐待の窓口にもなっており、高齢者本人、家族、地域住民やケアマネジャーなどからの相談に応じています。
困ったことがあればお気軽に相談ください。

【相談時間】月曜日～金曜日　8:30～17:30（休日：土・日・祝日・年末年始）
【電話番号】74－1073　　【住　　所】〒939－0642　入善町上野2803番地

■認知症予防教室（来いちゃ倶楽部）参加者の声

令和5年度　認知症予防教室に参加
入善地区　上田さん　　新屋地区　杉田さん

Q. 参加のきっかけは？
A. 家族に勧められて、2人で参加してみようと思いました。

Q. 活動をしてよかったことは？
A. 月1回の教室でしたが、毎回色々な講師の方から教えてもらえるので楽しみでした。脳トレプリントに取り組んだり、運動をしたり仲間と一緒に取り組めたのがよかったです。教室後のおしゃべりやお茶タイムも認知症予防につながっているのではと思いました。