



札幌市東区介護予防センター元町の事業は札幌市からの委託で実施されています



札幌市東区 介護予防センター元町

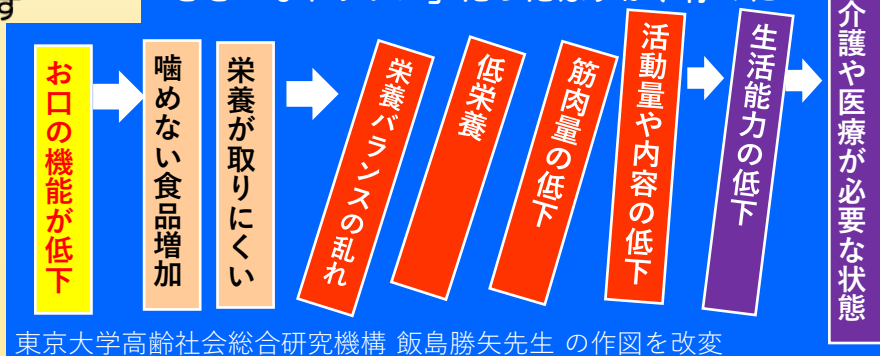
令和8年8月号

元町BASEの由来

- B** バランス (Balance) 心と体のバランス
- A** アクティブ (Active) 笑顔で動く
- S** ステップ (Step) 一歩踏み出す
- E** エンジョイ (Enjoy) 楽しむ

「オーラルフレイル」対策が なぜ必要か、ご存じですか？

「ささいなトラブル」だったはずが、徐々に…



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生 の作図を改変

札幌歯科医師会

「お口のケア」パンフレットを改変

お口の働き

口は空気や食べ物の入り口です。つまり、呼吸、食べる、話すなどの人間が生きていくうえで、大切な役割を担っています。

自分の歯や入れ歯でしっかり噛めると
様々な利点につながります

1. 長寿
2. 要介護状態の防止
3. 認知症の予防
4. 医療費が少なくてすむ
5. 手術を受けても感染しにくい、
早期の退院
6. 転倒予防



お口のトラブルがあると、毎日の暮らしに
重大な影響が出てきます

1. 体重減少・脱水
2. 食事時間の延長
3. 味がわかりにくい
4. 偏食
5. 食べ物を飲み込みにくい
6. むせる
7. 肺炎やインフルエンザにかかりやすい



オーラルフレイル対策のポイントは3つ

- ① かかりつけ歯科医を持つ ② お口のささいな衰えに気をつける ③ バランスの良い食事

..... お気軽に介護予防センター元町へご相談ください

札幌市東区介護予防センター元町 担当：三浦、太田

〒065-0025 札幌市東区北25条東20丁目7番1号

電話：011-374-7000 FAX：011-374-7805

Mail：motomachi-kaigoyobo@houseikai.or.jp

メール用
QRコード





札幌市から委託を受けて介護予防センターが主催する事業です。

介護予防教室

参加される皆さんへ

介護予防教室は、地域の高齢者の皆さんが介護予防に取り組むきっかけ作りになるように、活動的で、楽しく、ためになる内容を目指しています。

教室への参加申し込みは必要ありません。体力や筋力に自信がなくても大丈夫！！

まずは**初めの一步が大切です**。お知り合いの方々と一緒に、気軽に参加してください。

参加の際は、各会館で必要なものをご持参ください。それでは会場でお会いしましょう！！

教室名/会場	8 月	9 月
アンチエイジングスクール 元町中央会館 北24条東19丁目2-17 持ち物:セラバンド・タオル・水分	1日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ	5日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ
アンチエイジングスクール 元町北東会館 北21条東17丁目1-1 持ち物:セラバンド・タオル・水分	3日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ	7日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ
男のアンチエイジングスクール 元村公園会館 北28条東18丁目1-22 持ち物:セラバンド・タオル・水分	18日(火)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチ	15日(火)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチ
元町脳活サロン 元町中央会館 北24条東19丁目2-17 持ち物:筆記用具・タオル・水分	4日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動	8日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動
すこやか倶楽部 元町北27条会館 北27条東19丁目7-2 持ち物:筆記用具・タオル・水分	お休み	29日(火)10:00-11:00 健康講座(認知症)
すこやか倶楽部 元町会館 北20条東20丁目6-22 持ち物:筆記用具・タオル・水分	お休み	24日(木)10:00-11:00 健康講座(認知症)
オンライン介護予防教室 ZOOM ID:954-9626-4267 パスワード:MOTO7000	8/13(木)9:30-10:30 8/27(木)9:30-10:30 自宅でできる運動	9/10(木) 9:30-10:30 9/24(木)13:30-14:30 自宅でできる運動