

令和6年度

いつものグループ活動に“ちょい足し”

文化系グループ大歓迎

フレイル予防リーダー養成講座

いつものグループ活動にちょっとだけプラス（ちょい足し）できる様々なフレイル予防メニューを体験し、自身のグループ活動で実践できるよう練習する講座です。

今年度は音楽を使ったストレッチ体操がちょい足しメニューに加わります！

フレイルとは

からだやこころの機能低下によって、要介護になる危険性が高まっている状態をいいます。運動・栄養・社会参加の3つをそろえることがフレイル予防のポイントです。



内容

月1回の4回講座です。修了者には**認定証**を交付！

| 回数 | 日時 | 場所 | 内容 |
|-----|--------------------------|-------------------|--------------------------------|
| 第1回 | 9月12日（木） 13:30～15:30 | 消費者生活センター 大集会室 | ・フレイル予防のポイント ・運動メニューの体験・練習 |
| 第2回 | 10月10日（木） 13:30～15:30 | 消費者生活センター 大集会室 | ・運動メニューの体験・練習 |
| 第3回 | 11月7日（木） 13:30～15:30 | 消費者生活センター 大集会室 | ・栄養メニューの体験・練習 ・口腔メニューの体験・練習 |
| 第4回 | 12月12日（木） 13:30～15:30 | 消費者生活センター 大集会室 | ・メニュー全体の復習・体験 |

対象

自主グループ、サロン、シニアクラブ等、通いの場の運営者やメンバーの方、通いの場の新規立ち上げを検討している方、等

定員

40名 ※できるだけ4回参加可能な方
※受付は開催時刻15分前からとなります。

持ち物

飲み物、タオルなど（体を動かします）
筆記用具

参加費

無料

初回に教材をお渡しします

申込み締め切り

8月19日（月）

お申込み・お問い合わせ先

大田区福祉部高齢福祉課高齢者支援担当

☎ 03-5744-1624（電子申請もできます）

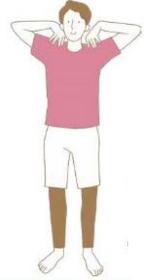
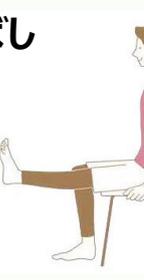
電子申請は
こちらから



ちょい足しメニューの例

いつものグループ活動に“ちょい足し”できる様々なフレイル予防メニューを、セリフ付テキストを使って練習します。

※下記は講座内容の一部です。

| 運動：基本のストレッチ | | 基本の筋力運動 | |
|---|---|---|--|
|  <p>肩まわし</p> |  <p>胸のばし</p> |  <p>つま先あげ</p> |  <p>ひざ伸ばし</p> |
|  <p>腰ひねり</p> |  <p>脚の裏伸ばし</p> |  <p>ももあげ</p> | |

ゲーム体操：じゃんけんネーム

じゃんけんで、相手が出した手の形をできるだけ早く言います。



ゲーム体操：ステップタッチ

50音をまぜつつ、20まで数えながら足踏みをして、3の倍数の時に手をたたきます。



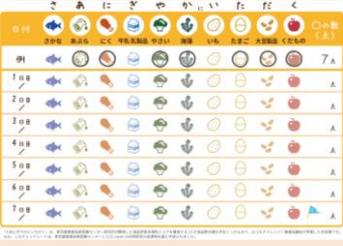
ゲーム体操：続けてパンパン

リズムに合わせて、体の一部をタッチします。



栄養：「さあにぎやかにいただく」1週間チャレンジ

10の食品群を食べているか、1週間チェックをして、自分の食べ方のくせを見つけます。7点以上を目標点として得点アップを目指します。



栄養：どれだけ食べたらいい？ 適量を学ぼう

10の食品群について、「自分の手」を使って1日に摂りたい各食品群の適量を学びます。



口腔：クイズで学ぶお口の健康情報

お口の健康に関する8つのクイズを通して、

- ・歯みがきのポイント
- ・かかりつけ歯科でのお手入れの必要性
- ・入れ歯のお手入れ
- ・柔らかい食事の是非について学びます。



口腔：お口を大事に！4ステップトレーニング

かむ力やのどの筋肉を強くする、舌の動きをよくする、唾液を出しやすくするなどの効果がある4種類のお口の体操を行います。

- ・あ〜ん〜体操
- ・おでこ体操
- ・舌まわし体操
- ・唾液腺マッサージ



参加特典：“ちょい足し”メニューの説明セリフ付テキスト、グループメンバー用資料