

# 介護予防健康講話のご案内



健康な毎日を過ごすためには、介護予防が重要です。そして、介護予防の鍵は「食べること」と言われています。食べることによって、全身の機能が使われ、体が活性化されて生活機能が高まります。そのためには、栄養・口腔ケア・運動の3つが重要です。

今回、地域の集会所等に講師を派遣し、栄養・口腔ケア・運動についての講話を実施します。この機会に、ご自身の介護予防や健康づくりについて考えてみませんか？

**各10団体まで**  
※申込多数の場合、受付を期間途中で終了させていただきます。

## 1 ◆テーマ 「栄養について」

「低栄養」や「脱水」にならないバランスの良い食事についてのお話や、簡単に作れるレシピ等をご紹介します。

◆時間 60分 ◆講師 管理栄養士



## 2 ◆テーマ 「お家でできるお口の体操」 ※昨年度テーマ「お口の健康のお話」

コロナ疲れに負けないように、自宅で体の体操と同じようにお口の体操もやってみませんか？簡単にできるお口の体操等をご紹介します。

◆時間 60分 ◆講師 歯科衛生士



## 3 ◆テーマ 「家事で“ながら”運動」 ※昨年度テーマ「痛み知らずの家事動作」

毎日の家事を運動習慣にしてみませんか？料理や掃除、洗濯等と一緒にできる運動と、気持ちを落ち着かせるためのマッサージをご紹介します。

◆時間 60分 ◆講師 作業療法士



**対象** 参加者5名以上で会場の準備ができる市内の団体等

**期間** 令和2年10月1日（木）から令和3年2月26日（金）まで  
※希望の日時を調整し、後日実施のご連絡をします。  
場合により、日程を再調整していただく場合があります。

**費用** 無 料

**会場** 各団体でご準備ください

**申込方法** 電話もしくはFAXでお申し込みください

**その他** 各団体につき1回の実施となります  
これまで受けたことがない講話の申し込みが可能です

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、延期や中止となる場合があります。

**申込・問合せ：塩竈市 健康福祉部 長寿社会課 地域支援係**  
TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167