

令和8年度 寿サロン 開講式



日時:令和8年5月13日(水曜日) 9時30分～
場所:大岡地区センター2階 会員:32名



沼津市社協会長 碓谷明正氏



上田会長

【開講式・第1部】

始めに、上田会長より開講式の挨拶があり、来賓として沼津市社会福祉協議会会長・碓谷明正氏より祝辞をいただきました。「寿サロン」は1年を通じて高齢者向けの地域の交流や介護予防など地域の高齢者が集まり、1年通じて多彩な催しを行っており、地域に密接な居場所づくりとし、大岡地区の心身の健康づくりや孤立防止を図る場として親しまれています。

本日は誠にありがとうございます

【出前講座・第2部】 【主催:きせがわ病院】 ～食べて 元気に フレイル予防～

講師:きせがわ病院 川村氏、歯科衛生士:渡邊さん、看護師長:久保田さんより、フレイル予防の3つの柱は、「栄養(食事・口腔)」「身体活動(運動)」「社会参加」です。これらは互いに影響しあっており、バランスよく取り入れ、日々の生活習慣を見直すことで、要介護状態を防ぎ健康な状態に戻す「可逆性」を維持することが重要です。



きせがわ病院講師方々

1,【栄養(食・口腔)】

●**栄養**:タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)を意識して摂り、バランスよく3食しっかり食べる。(低栄養を防ぐ)

●**口腔**:よく噛んで食べる、口腔ケア(歯磨き・うがい)をして「オーラルフレイル(口の機能の衰え)」を防ぐ。

※ 食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。

※ タンパク質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋タンパクの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層タンパク質を含む食品をとることが大切。

※ 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

2,【身体活動(運動)】

●ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど、**今より10分多く体を動かす。**

●**ロコモティブシンドローム(運動器の障害)**や**サルコペニア(筋肉の減少)**を予防する。



講座風景

3,【社会参加】

●**友人との会話、趣味、ボランティア、就労など、社会とのつながりを持つ。**

●**孤独や閉じこもりを防ぎ、精神的な健康も保つ。**

※ 正しい歯磨きの基本は「歯ブラシは鉛筆持ちで」「毛先を歯と歯茎の境目に当て」「軽い力で5～10mm幅を小刻みに動かす」ことです。力を入れすぎると歯茎を傷つけ、毛先が開いて汚れが落ちません磨き残しを防ぐため、毎回同じ順番で磨く習慣をつけましょう。

正しい歯磨きの仕方



唾液腺マッサージ

