



指宿市ころばん体操

# ころばん通信

(第6号)



令和4年2月15日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

## コロナ禍でも自宅等で運動を継続することが大切です

コロナ禍での外出自粛により、運動不足や人との関わりが減少することで、足腰の衰えや体力・気力の低下などの「コロナフレイル」が問題となっております。

現在は、県がまん延防止等重点措置の対象となったこともあり、外出を控えがちですが、コロナフレイルを予防するために自宅でもころばん体操に取り組みましょう。また、マスク着用や手洗い等の感染対策をとりながら、人との関わりをもつことも大切です。

### ～令和3年度「ころばん体操」での取り組み～



#### 個人での活動のご紹介👤



- ・「お家でころばん体操 記録表」を活用し、自宅でも体操に取り組んでいます。(70代)
- ・地区での活動が休止中なので、グラウンドゴルフやウォーキングに取り組んでいます。他のころばん体操参加者の状況についても、確認するようにしています。(70代)



体力測定



管理栄養士による栄養講話



歯科衛生士による口腔講話

**口腔ケアは  
とても大切です!!  
裏面をご確認ください。**

### 体力測定時にお聞きした…「ころばん体操の感想」をご紹介します!

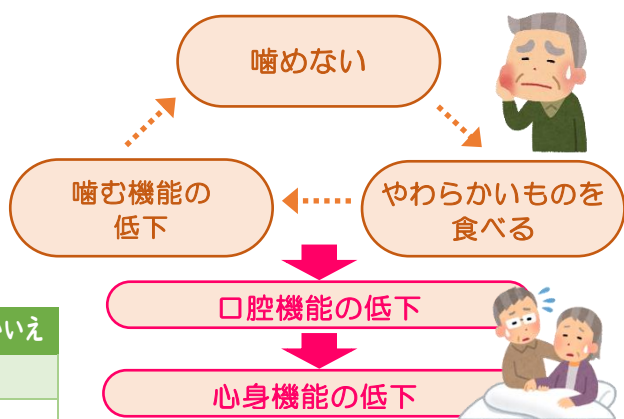
- ・体操も楽しいけど、皆さんとのコミュニケーションが楽しみです。地域の方との関わり合いが大切だと思うこの頃です。(80代)
- ・週1回だけど心も身体もリフレッシュできて楽しいひと時です。皆さんとお会いすることが心の一番の栄養です。コロナで人との交流がないので、ころばん体操がとても良い場所となっています。(70代)
- ・年上の方が元気すぎて、私も頑張ろうという気になります。他の集落の方とも顔なじみになり、散歩中に声をかけたりと楽しみが増えました。(70代)

裏面もあります⇒

# 『オーラルフレイル』をご存じですか？

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。

## 【機能低下への負の連鎖】



## ＜オーラルフレイルのセルフチェック表＞

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でおせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

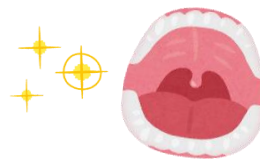
## 【合計点数からのオーラルフレイルの危険性】

0～2点 … 危険性低い  
3点 … 危険性あり  
4点以上 … 危険性高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構  
田中 友規、飯島 勝矢

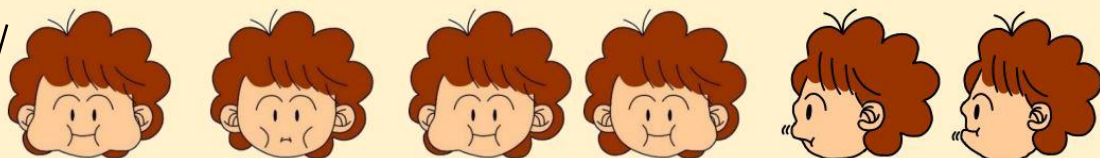
## 【オーラルフレイル予防のために】

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- ② 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- ③ バランスのとれた食事をとりましょう！



日本歯科医師会ホームページから引用

## マスクをしたままでもできる♪ お口の体操



- ①頬をふくらます
- ②頬をへこませます
- ③左右交互に頬をふくらませます
- ④唇をしっかりと閉じ、上下交互に唇をふくらませます

## ＜「ころぼん体操」DVDをリニューアルします!!＞



NEW

- ①お口の体操 (NEW)
- ②ころぼん体操 (水分休憩ロングバージョン)
- ③ころぼん体操 (各会場の様子をお届けします♪)

令和2年度にコロナ禍でも自宅でインストラクターの動きを見ながら体操に取り組んでいたように作成したDVDですが、各地区の会場でも活用していただき大変嬉しく思います。そんなDVDをリニューアルすることになりました！これまでのころぼん体操に加え、オーラルフレイルを予防できるように「お口の体操」を加えたDVDを作成します。令和4年春に完成予定ですので、お楽しみに♪