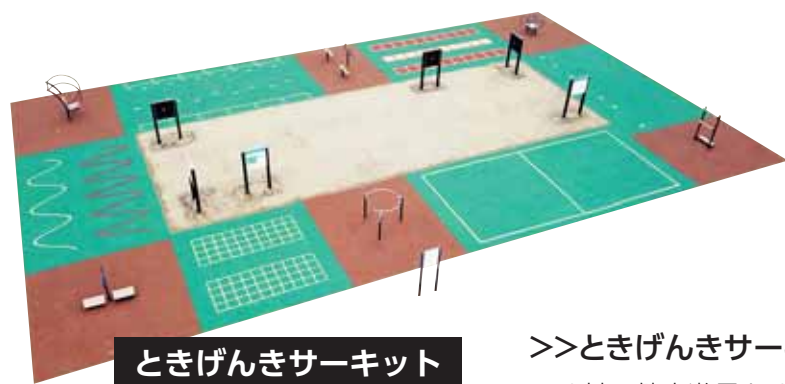




ときげんきサーキット

OPEN

総合公園児童広場

総合公園児童広場に健康運動サーキットコース「ときげんきサーキット」を整備しました。健康遊具の運動とさまざまな歩行トレーニングを組み合わせることで、全身の運動機能だけでなく、認知機能などの脳機能の向上も期待されます。日ごろのフレイル予防や運動習慣づくりに活用してください。

>>ときげんきサーキットの特徴

- ・6基の健康遊具と6種類の歩行トレーニングのそれぞれに説明看板が設置され、初めての方でも利用方法が分かりやすくなっています。
- ・サーキットコース全体は、転んだ時の危険度を減らし、安心・安全に利用できるよう、柔らかなゴムチップで舗装されています。

問 都市計画課（内線546）

歩行トレーニングコースを紹介します

ホームページで
もっと詳しく



いろいろな歩幅で歩こう
マットに描かれた足跡を踏んで歩きます。歩幅の確認、歩行スピードの向上に効果的



ラダー運動をしよう
ステップを踏んで歩きます。脚の筋力、俊敏性の向上に効果的



ジグザグに歩こう
マークを意識してジグザグに歩きます。感覚・予測機能の向上、認知機能の向上に効果的



線に沿って歩こう
線に沿って歩きます。バランス調整能力の向上に効果的



スクエアステップをしよう
ステップをする順番を決めて歩きます。バランス調整能力と認知機能の向上に効果的



いろいろな方法で歩こう
枠の前半と後半で歩き方や動かす手の指を変えて歩きます。イメージと感覚の連動に効果的

フレイル予防活動に補助金を支給します

*フレイル 加齢に伴い心身の機能が衰えた状態

補助の条件（次の全てに該当する団体）

- ・月4回以上活動すること。（新型コロナウイルス感染症の影響で開催できない場合は、回数不問）
- ・活動の1回当たりの実施時間が概ね90分以上であること。
- ・活動の1回当たりの高齢者（市内在住で65歳以上）の参加人数が、平均5人以上であること。
- ・希望する高齢者が誰でも参加できること。
- ・市が主催するフレイル予防に関する教室や講座に参加すること。

補助する額

- 次の額のどちらか少ない額
 - ・活動1回につき2,500円
 - ・経費（会場使用料や講師謝礼）の合計額
- ※年間12万円が上限

問 高齢介護課（内線231）



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

噛めることはなぜ大切？

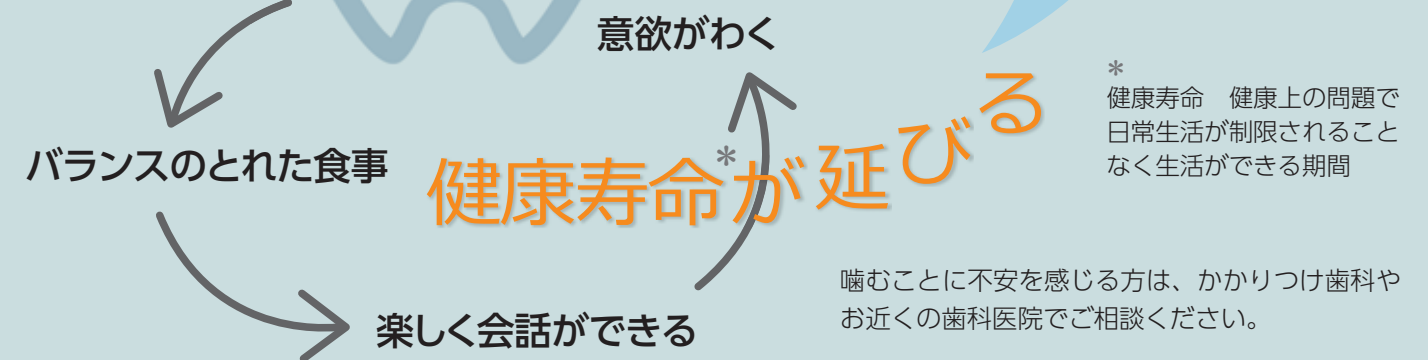
皆さん、自分の歯でおいしく、楽しく食事ができていますか？
口腔は、歯、歯周組織、舌、唾液腺で構成され、食べる機能や会話をしてコミュニケーションをとる機能があります。

たとえ自分の歯を失っても、歯の治療をしたり入れ歯などを使ったりすることで口の健康を維持することができ、「噛めること」を維持できます。



噛めることで

- ・噛むことによって唾液が分泌され、消化を助けます。
- ・唾液の自浄作用で、虫歯や歯周病を予防します。
- ・いろいろな食品を食べることができ、バランスのとれた食事ができます。
- ・噛むことで脳が活性化します。
- ・発音が良くなります。
- ・表情筋が鍛えられ、表情がイキイキします。



お口の健康が大切です。



加藤歯科医院
加藤訓章先生

フレイル（加齢に伴い心身の機能が衰えた状態）の初期には、「食べこぼし」や「硬いものが噛めない」「滑舌が悪くなる」などオーラルフレイル（口の機能の衰え）の症状が見られます。このサインを見逃さないことが身体的フレイルの予防につながります。

オーラルフレイルの予防には、口腔の「清掃」と「機能維持」が大切です。かかりつけ歯科医は、口腔の状態を継続して観察することで変化を見逃さず、ブラッシングのアドバイスや歯石除去などの清掃と、入れ歯やブリッジなど機能を維持するための適切な処置ができます。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。

口腔ケアも生活習慣です。正しい習慣を身に付け、虫歯や歯周病を予防するため、歯ブラシや歯間ブラシなどで丁寧な歯磨きを心掛けましょう。

問 保健センター（☎52010）