

令和元年10月23日

お口のご当地体操では県内初！「お口のももりん体操」スタート

福島市では、健康長寿を目指し平成27年から「いきいきももりん体操」を始めました。令和元年9月末日現在151団体、2,654名の方が週1回、身近な通いの場で仲間と一緒に体操に取り組み、体力向上や地域のつながりの強化などの効果が見られます。

今年度、さらにいきいき健康長寿を目指すため、「お口のももりん体操」を作成しました。いきいきももりん体操グループで取り組むことで、通いの場の継続支援、また、口腔ケアの意識向上を図り、いつまでも美味しく、楽しく、安全な食生活が維持できるよう、「お口のももりん体操」を広めるため、下記により研修会を開催します。



お口のももりん体操とは・・・

のどのマッサージや舌の運動などを行い、美味しくものを食べたり、楽しく話したりするためのお口の健康を保つ体操です。歯科衛生士・言語聴覚士・保健師などの専門職と検討を重ねて作成しました。

記

- 1 日 時 : 令和元年10月28日(月) 午後1時30分～午後3時
11月 6日(水) 午後1時30分～午後3時
11月 7日(木) 午前10時～11時30分
計3回

2 場 所 : 福島市保健福祉センター 5階大会議室

3 対 象 : 既存の「いきいきももりん体操グループ」代表者 各2名
各地域包括支援センター職員

4 内 容

(1) いきいきももりん体操のグループ代表者と各地域包括支援センター職員に「お口のももりん体操」の必要性と体操のコツについて伝え、介護予防の一助とします。

- ①お口のももりん体操の経緯と目的説明
- ②お口のももりん体操の実技と解説
- ③DVDとパンフレットの配付

* 同じ内容の研修を3回実施。都合がつく日に受講していただきます。

* 研修に参加できなかったグループは個別に対応しますのでご相談ください。

5 講 師 : 歯科衛生士 1名・言語聴覚士 1名

担当：長寿福祉課 地域包括ケア推進室
課長 本田博進、室長 高野博之
電話 024-529-5064 (直通)