

健康カレンダー



名 称	と き	対 象	と こ ろ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	18日㈫ 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%前後の方 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	28日㈮ 午前9時～正午		

名 称	と き	集 合 場 所	内 容
蒲南コースを歩こう会	3日㈬ 午前9時30分	本町公園 (雨天:生きがいセンター)	蒲郡の街中を歩くコース (雨天:室内体操)
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	10日㈪ 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	三谷東小学校コース
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	29日㈰ 午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計下	紅葉コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
10日㈪		食事
11日㈫		運動・検査
12日㈬	午後2時～3時	網膜症・日常生活
13日㈭		薬・歯周病
14日㈮		糖尿病とは・合併症

※申し込み不要。どなたでも。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

スポーツの秋に体を動かそう!

日常的に体を動かすことで生活習慣病のリスクを下げられます。座りっぱなしをやめて、今より10分多く体を動かしましょう。

オーラルフレイルを予防しましょう!

オーラルフレイルとは、加齢による衰えの一つで、食べ物を噛んだり飲み込んだりする口の機能が低下することです。この状態を放っておくと、食事が食べられなくなったり、全身の筋力が低下して転びやすくなったり、要介護状態となるリスクが高くなります。オーラルフレイルを予防するために口の体操をしてみましょう。

＼舌と口の周りの筋力をUP!! /

あいうべ体操

いきいきとした口元を保つための体操です。1日に1セット(10回)を3回行いましょう。



「あ～」と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ



「い～」と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ



「う～」と声を出しながら口をすぼめて1秒キープ



「べ～」と舌を少し強めに前下に出して2～3秒キープ