

平成30年度 高齢者健康生きがいづくり講座

高齢者の健康・生きがいづくりのための講座・教室を次のとおり開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。なお、各講座・教室の募集要領は広報などでご確認ください。

※これらの講座・教室はおおはる健幸マイレージポイント対象事業です。

もっと健康になりたい人に

①正しい歩き方講座

正しい歩き方、コーディネーションウォーキングなどを楽しむことができます。

問合せ先 スポーツセンター
☎(443)7077

②脳が喜ぶ!元気体操教室

外部講師による軽体操やストレッチを行い身体活動量を高めます。

問合せ先 スポーツセンター
☎(443)7077

③トレーニング室

インストラクターによるストレッチ体験ができます。

※入室料が必要

問合せ先 スポーツセンター
☎(443)7077

健康・生きがいづくりのきっかけに

④健康づくり講座

外部講師による健康づくりや健康寿命の延伸に役立つ講話を実施します。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

⑤シニアいきいき講座

生涯学習講座・社会見学等を行います。

問合せ先 公民館内 社会教育課
☎(443)2671

⑥歴史講座

外部講師・町学芸員による本町にまつわる歴史講座を実施します。

問合せ先 公民館内 社会教育課
☎(443)2671

今の健康を維持するために

⑦はつらつ体操教室

ストレッチなど運動を中心とした体操教室です。

問合せ先
役場 民生課 内線115

⑧男の健康クラブ

男性限定の教室です。頭と体のトレーニングを実施します。

問合せ先
役場 民生課 内線115

⑨健康な脳づくり教室

脳を活性化させる認知症予防実践プログラムを元名市大学長が主宰するNPO法人の協力を得て実施します。

問合せ先 老人福祉センター
☎(443)0553

●もっと健康になりたい人に

①健康運動指導士が教える 正しい歩き方講座

メタボ予防改善、ロコモティブシンドロームや認知症予防を目的にウォーキング講座を開催します。

とき 6月4・11・18日(全月曜) 午前10時～11時30分(全3回)

ところ スポーツセンター 対象 一般

内容 講義+実技

- ・1回目「正しい歩き方」シェイプアップ効果をあげます
- ・2回目「ノルディックウォーキング」エネルギー消費量を大幅アップ
- ・3回目「コーディネーションウォーキング」脳神経に働きかけ体をコントロールします

定員 15～20名

参加費(傷害保険料を含む) 町内の方 1,500円 町外の方 2,000円

持ち物 運動できる服装 ※ノルディックウォーキングのポールは貸し出します。

申込期間 5月7日(月)～6月1日(金) 申込・問合せ先 スポーツセンター ☎(443)7077

②柔道整復師による 脳が喜ぶ!元気体操教室

笑って楽しく!専門家が教える脳と身体の体操教室を開催します。

とき 6月19日(火)午後1時～2時

ところ スポーツセンター

対象 一般

内容 身体を使ったレクリエーションで、脳に適度な刺激を与え楽しく脳と身体を活性化します。

定員 20名

参加費(傷害保険料を含む) 町内の方 500円 町外の方 700円

持ち物 運動できる服装

申込期間 5月21日(月)～6月8日(金)

申込・問合せ先 スポーツセンター ☎(443)7077

●健康・生きがいづくりのきっかけに

⑤シニアいきいき講座

シニア世代を対象に「健康生きがいづくり」につながる講座を開催します。

多彩な講座に参加して「いきいき」を見つけてみませんか?

ところ 公民館 ほか **対象** 町内在住・在勤の60歳以上の方

定員 24名

受講料 3,500円(教材費500円含む、見学体験費用は自己負担)

申込期間 5月22日(火)～(月曜・祝日の翌日は除く)

※定員になり次第締め切り

申込・問合せ先 公民館内 社会教育課 ☎(443)2671



	とき	テーマ	講師
第1回	6月13日(水) 10:00～11:30	オリエンテーション みずみずしく生きる知恵を虫から学ぶ	前中部大学学長 山下 興亜 氏
第2回	6月27日(水) 10:00～11:30	古典文学へのいざない ～『平家物語』より「敦盛最期」～	文芸評論・古典文学講座講師 伊藤 加余子 氏
第3回	7月11日(水) 10:00～11:30	はじめての歌舞伎 ～歌舞伎のある生活～	歌舞伎アナリスト 藤屋 伊左衛門 氏
第4回	7月18日(水) 10:00～11:30	認知症と食の関係 ～いきいきは食事から～	名城大学薬学部准教授 間宮 隆吉 氏
第5回	8月8日(水) 10:00～11:30	楽しくうたって学ぼう ～童謡と唱歌～	名古屋オペラ協会会員 水谷 弥生 氏
第6回	8月22日(水) 10:00～12:00	七宝焼を作ろう	七宝焼アートヴィレッジ
第7回	9月12日(水) 10:00～11:30	パーソナルカラー診断 ～色と遊ぶヒント～	カラーアナリスト 大塚 貴子 氏
第8回	9月26日(水) 10:00～11:30	拓本にふれる ～楽しい作品作り～	稲沢市文化財保護審議会会長 愛甲 昇寛 氏
第9回	10月10日(水) 10:00～11:30	マジック体験	日本奇術連盟会員 熊谷 勝志 氏
第10回	10月17日(水) 10:00～12:00	スイーツdeランチ	婦人会 料理研究会

●今の健康を維持するために

⑧男の健康クラブ

とき 6月28日・8月30日・9月27日・11月22日・平成31年2月28日(全木曜)
午後1時30分～3時

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 65歳以上の男性の方

内容 ストレッチ、ボールやゴムバンドを使った体操、講話など

講師 東海記念病院リハビリテーションスタッフ

定員 20名 **参加費** 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、タオル、動きやすい服装

申込期間 5月7日(月)～25日(金) ※定員になり次第締め切り

申込・問合せ先 役場 民生課 内線115・158



⑨認知症予防実践プログラム「健康な脳づくり教室」～脳は幾つになっても新しく変化できる～

とき 7月2日・8月6日・9月3日・10月1日・11月5日・12月3日
平成31年1月7日・2月4日・3月4日(全第1月曜・1日2回開催)

① 午前9時30分～11時30分 ② 午後1時30分～3時30分

ところ ① 老人福祉センター 1階 和室 ② 総合福祉センター 1階 集会室・和室

対象 65歳以上の方または老人クラブ会員

内容 体を使ういろいろな運動と、頭(口)を使う多様な遊びを楽しく行う。

講師 五感脳トレ協会代表理事・落語家・鍼灸師・音楽療法士・介護ハンドタッチングケアセラピスト他

定員 各会場20名程度 **参加費** 無料

申込期間 5月9日(水)～29日(火) ※定員になり次第締め切り

なお、申込時に認知度状態の測定を随時実施します。

申込・問合せ先 老人福祉センター ☎(443)0553

地域包括支援センター ☎(442)0857

「いきなり歯が欠ける、割れる」
打撲などもなく、虫歯治療を繰り返して弱っている歯でもなく、ほぼ健全な歯が欠けたり割れたりする場合があります。前兆として、しみたり、噛むと軽度の痛みが起きたりします。

この時点では、歯科医院を受診しても「何ともない」と言われたり「知覚過敏」と診断されることもあります。しかし、数日から数週間後、歯が欠けたことを実感したり、時に強い痛みが出てきます。表層が一部欠けた程度の場合は、痛みもあまりなく、少ししみる程度です。亀裂が歯の神経に達した場合に、強烈な痛みが起きるのです。

おおむね、中高年以上の年代や歯周病があまりなく顎の骨が丈夫な方、男性に多いようです。歯ぎしりや食い縛り癖がある、力仕事をしている、激しい運動をする、硬いものを多く食べる…などの背景も見られます。長年歯を使用し、噛む面のすり減りが多く緊密に噛み合っていて、歯への負担が限界を超えた結果、破折が起きてしまうのです。

治療は虫歯に準じ、一部欠けた程度の場合は詰めもので済みますが、神経まで達した場合は神経を取る治療から差し歯などに、最悪の場合は抜歯ということもあります。その後の治療としては、他の歯に起きないように、必要時マウスピースの着用を勧める場合もあります。

初期に診断がしにくい症状なので、該当する可能性のある方は、記憶に留めておくとも、もしもの際に役に立つと思います。



歯の健康講座

海部歯科医師会