

～勝間田区 ほがらかサロン～
熱中症・低栄養予防



【スタッフ】

保健委員：加藤さん、村松さん、中島さん 保健師：山本

【活動の様子】

ほがらかサロンさんにて、健康講座を実施しました！
熱中症予防や低栄養予防の講話をしました。
レクレーションとして、早口言葉、脳と指の体操をしました。



10種類の食材を毎日バランス良く♪



9 早口ことば（「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ）

生麦生米生卵
(なまむぎなまごめなまたまご)



隣の客はよく柿食う客だ
(となりのきやくはよくかきくうきゃくだ)

出典：静岡県・静岡県歯科医師会オーラルフレイルパンフレット改変

早口言葉、難しい…
脳と指の体操も、良いトレーニング
になります！



まきトレのパンフレットには、「運動」の他、
「栄養」、「口腔」のフレイル予防についても
記載されています。
ぜひ、お手に取ってご覧ください。