

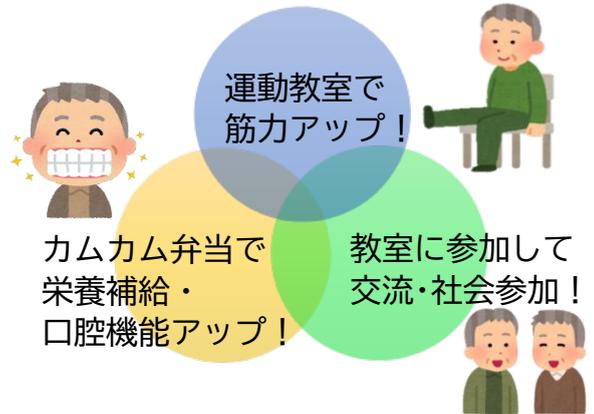
男性のための 筋力アップ運動教室

参加者
募集中!

65歳以上の男性を対象に、運動教室を開催します。今回の教室では、

- ①運動指導で筋力アップ
 - ②噛み応えのあるお弁当（カムカム弁当）
を食べて栄養補給・口腔機能アップ
 - ③教室に参加して社会参加
- の3つ角度から介護予防に取り組みます。

この事業は、宮古市とカムカム健康プログラムという研究事業（東京医科歯科大学、松本歯科大学、岩手医科大学の共同研究）と共催しています。お弁当代は、研究費で負担しますのでかかりません。続けての参加と、開始前後にアンケートがありますので、ご協力をお願いします。



日程：9月26日～12月26日 毎週木曜日※お休みの日もあります

時間：概ね12時～15時30分 ※詳細は裏面をご覧ください

場所：市民交流センター2階多目的ホール ※初回：1階会議室1・2

カムカム健康プログラムとは、運動、口の健康、栄養、噛むこと、社会参加を組み合わせた、フレイル予防のプログラムです。

フレイルとは、介護が必要な状態の一手手前の段階のこと。フレイルになってしまうきっかけの一つが、口のフレイル（オーラルフレイル）です。加齢に伴い口腔機能が低下すると、柔らかい食べ物を選びがちです。そのため、噛む力を鍛え、栄養をしっかりと摂ることが大切です。



カムカム弁当は、噛みごたえが出るよう食材や調理法を工夫しています。

問い合わせ・申し込み〆切：9月13日（金）

電話予約 宮古市介護保険課
地域包括支援センター
0193-68-9086

WEB予約



スケジュール ※お弁当が出る日は、12時開始です。(受付は20分前から)

日 程	時 間	内 容	お弁当
① 9月26日	10:00~13:00	🗨️カムカム第1回 プログラムの紹介と効果、口腔機能検査	レンコン入り ハンバーグ 他
② 10月10日	13:30~15:30	体力測定、講話、運動	なし
③ 10月17日	12:00~15:30	🗨️カムカム第2回 講話「口の健康と全身の健康」、運動指導	ささみの アーモンド揚げ他
④ 10月31日	13:30~15:30	講話、運動指導	なし
⑤ 11月7日	12:00~15:30	🗨️カムカム第3回 講話「口腔衛生の大切さ」、運動指導	さくらます フライ 他
⑥ 11月14日	13:30~15:30	講話、運動指導	なし
⑦ 11月21日	13:30~15:30	講話、運動指導	なし
⑧ 11月28日	12:00~15:30	🗨️カムカム第4回 講話「咀嚼（そしゃく）の効果」、運動指導	鶏ささみのしそ チーズフライ 他
⑨ 12月5日	13:30~15:30	講話、運動指導	なし
⑩ 12月12日	12:00~15:30	🗨️カムカム第5回 講話「噛むことを意識した食事と栄養管理」	運動指導、 豚しゃぶ 辛味ごまだれ 他
⑪ 12月19日	13:30~15:30	体力測定、講話、運動指導	なし
⑫ 12月26日	10:00~15:30	🗨️カムカム第6回 プログラムのまとめ、口腔機能検査、運動指導	根菜入り ミートボール 他

講師紹介

9/26, 11/28, 12/26



増田 裕次 氏
松本歯科大学
総合歯科研究所
顎口腔機能制御学部門

10/17



小林 琢也 氏
岩手医科大学
歯学部長

11/7



黒瀬 雅之 氏
岩手医科大学
生理学講座
病態生理学分野

12/12



松本 絵美 氏
岩手県立大学
盛岡短期大学部
生活科学科
食物栄養学専攻

運動指導



大槌 和広 氏
いきいきおらんど近内
所長
健康運動指導士

※その他、宮古第一病院の理学療法士、作業療法士等の講話を予定しています。

【持ち物】スマートフォン（アンケートに答える際に使用します）、飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク、※お弁当の後は、歯ブラシなどを持参し、歯磨きをしましょう。

【その他】お車でお越しの際は、無料処理を行います。当日受付にご提示ください。

【感染症対策のお願い】 感染症予防の観点から以下の3つについて、ご協力をお願いします。

1. 体温測定・健康状態の確認 ※発熱がある場合は、教室はお休みするようお願いします。
2. マスクの着用
3. 手洗い・うがいの励行