

お互いさまサロンで介護予防！『歯つらつ教室』のご案内



＜教室の流れ＞

① 事前訪問（教室のおよそ1か月前）

- ・サロン参加者の皆さんに、教室について説明します。
- ・サロンの特徴や参加者の皆さんのご様子を知るため、簡単な質問票にご協力をお願いします。
- ・30分程度お時間をいただきます。

質問票の内容を分析、整理して、教室でのお話やその後の相談で活用します。

いつものサロンで、お口の健康やフレイル予防について学んだり、相談したりすることで、健康寿命を伸ばすことが目的の教室です。
（専門職がサロンに伺います）



③ 事後訪問（教室のおよそ1か月後）

- ・「お口の健康度チェック」を行い、口腔機能を確認しましょう。
- ・質問票の結果を説明し、フレイル予防のために今後のサロンや生活で取り組むことができる内容について、お話しします。
- ・60分程度お時間をいただきます。
- ・ご自身の健康やフレイル予防についてお気軽にご相談ください。

さらに！

② 歯つらつ教室

- ・当日は、歯科衛生士がお口の健康や低栄養予防などについてお話しします。
- ・お口の健康（オーラルフレイル予防）について学んだ内容を、是非ご自宅でも取り入れてみてください。
- ・60分～90分程度お時間をいただきます。
- ・会場の準備等について事前に相談させていただきます。



令和6年度は、市内16か所のサロンに伺います！

必要に応じて…

- ・質問票の内容や、教室での様子に気になることがあった方には、個別相談を実施します。
- ・市の保健師と地域包括支援センターの担当者が連携して必要な支援を行います。



＜問合せ先＞ 高齢福祉課 042-590-1233 健康推進課 042-565-9315

※本事業は市から武蔵村山市歯科医師会へ委託しています。