健康コラム

オーラルフレイル　セルフチェック

問三鷹市歯科医師会☎0422-45-2715

最近話題に上ることも多くなったフレイルという言葉、皆さんもうご存じでしょうか？ 直訳すれば「虚弱」になるのですが、加齢に伴って思うように体が動かなくなってくる、介護が必要になる前段階だと思ってもらえれば大丈夫です。

フレイルが、体の中で一番最初に出てくる場所は口だといわれています。咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能低下がこれに当たります。皆さんは最近、物が飲み込みづらかったり、むせやすかったりしませんか？ もしかしたらそれはお口のフレイル、オーラルフレイルの初期症状かもしれません。

そんなオーラルフレイルの簡単なセルフチェックの方法を教えます。口の中が湿った状態で、30秒間に何回、唾を飲み込むことができるか、試してみてください。3回以上できれば正常、3回未満であれば、飲み込む機能や唾液の分泌量が低下しているかもしれないので注意が必要です。もちろん、このセルフチェックだけでオーラルフレイルと断定することはできません。心配な方は歯科医院を受診してください。

さて、三鷹市歯科医師会では毎年6月の第2週の土曜日に、三鷹産業プラザで『愛歯のつどい』という健康イベントを行っています。今年は6月8日㈯に昭和大学の古屋純一先生を講師にお招きし、オーラルフレイルの症状や予防法を分かりやすくお話しいただきます。皆さんのご来場をお待ちしています。

市民活動

みんなの掲示板

7月7日発行号　原稿締切日 6月12日(水)

7月21日発行号　原稿締切日 6月25日(火)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」（不定期掲載）、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」は市HPにも掲載。　※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ　掲載基準（市HPで閲覧可）を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時（厳守）までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的（教室の生徒募集などを含む）の活動などは掲載不可。
問同課☎29-9037
※市外局番0422は省略。

ウェブ版「みんなの掲示板」催し

催し

堀本俊樹展 Voyage2024
日6月1～16日㈰正午～午後7時（16日は5時まで） 所ぎゃらりー由芽 申期間中会場へ 問同画廊☎47-5241（㈭木曜日）

裸足かけっこ教室
主子どもあそび三鷹 日6月3・17日の月曜日午後3時～6時 人幼児～小学生各日10人 所SUBARU総合スポーツセンター ¥1回2,000円 申問白石☎090-3503-5027（先着制）

トリム体操でめざそう元気で100歳体験会
主三鷹トリム体操クラブ 日6月4日㈫午後1時～3時、7日㈮午前10時～正午 所新川中原コミュニティセンター 申問中嶋☎42-9930

健康な身体をゆっくりを目標に初心者・高齢者のフラダンス
主楽しいフラダンス 日6月6・20日の木曜日午後1時30分～2時50分 人65～90歳の方 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回600円 申問鈴木☎080-4953-3361（午後3時30分～6時30分）

包丁とぎ・職人の感謝デー
主北多摩建設産業労働組合 日6月9日㈰午前10時～午後2時 所酒井薬品㈱駐車場（野崎1-11-22） ¥1本500円 申当日会場へ 問平日＝同組合☎70-0771、土・日曜日、祝日＝サカイ☎090-3230-0858

コンビニひろば
主NPO法人子育てコンビニ 日6月10日㈪・27日㈭、7月8日㈪・25日㈭午前10時～正午 所元気ひろばおれんじ（中原3-1-65） 申同法人✉info2@kosodate.or.jp 問同法人☎41-7021

「第12回太宰はお好きですか」展―能登復興チャリティー 朗読と音楽と
主しろがねGallery 日①展示＝6月10日㈪～23日㈰午前11時～午後7時（23日は3時まで）、②朗読会＝15日㈯午後2時から、5時から 人②各回50人 所同画廊 ¥②1回2,000円 申問①期間中会場へ（㈭木曜日）、②同画廊☎43-3777（月・水・金曜日午前11時～午後5時）・✉info@shiroganegallery.com（先着制）

卓美会 卓球を楽しもう！★
主井口卓美会 日6月11日㈫午前10時～午後0時30分 人25人 所井口コミュニティセンター 講日本スポーツ協会公認卓球コーチの金井公則さん 申当日会場へ（先着制） 問小関☎33-0210

気楽に手作りの会（つる＆籐・押し花・トールペイント）
日毎月第2木曜日午後1時～3時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥初回1,200円 申問土生（はぶ）☎090-4821-9511

英国式ブラスバンド 定期演奏会「ブリティシュ・スイーツ」
主東京シティコンサートブラス 日6月15日㈯午後2時から 人小学生以上の方 所芸術文化センター風のホール ¥1,000円 申当日会場へ 問同楽団HP・✉TokyoCityConcertBrass@gmail.com

学習会「三鷹の水って大丈夫なの？PFASと健康リスク」★
主安全な水を求める市民の会 三鷹 日6月16日㈰午後2時～4時 人所①消費者活動センター＝60人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 講本町クリニック院長でPFAS国分寺市民の会共同代表の杉井吉彦さん ¥①500円（資料代） 申問①当日会場へ（先着制）、②藤井☎090-3451-6432・✉nopfas.mitaka@gmail.com

自然治癒力を引き起こす・体内の老廃物を追い払う！セルフ足裏マッサージ体験会
主認知症予防学習会 日6月18日㈫午後3時15分～4時45分 人10人 所三鷹駅前地区公会堂 申問王☎080-7822-9201（先着制）

「みたか街かど自立センター」ガレージセール
日6月19日㈬午後0時30分～2時 所同センター（上連雀4-1-8） 申当日会場へ（物品提供〈夏物衣類と新品の食器、タオルのみ〉は6月18日㈫までの平日午前9時～午後5時に受付） 問同センター☎48-0648

ニューヨークシャドーボックス体験講習会（マグノリア）
主ニューヨークシャドーの会 日6月20日㈭午前10時～正午 所下連雀八丁目地区公会堂 ¥2,400円 申問6月16日㈰までに三浦☎090-5346-8043

こころとからだの教室「男の子の思春期には何が起こるの？」
主みたかこどもアドボカシー 日6月22日㈯午前10時～正午 人包括的性教育に興味のあるお子さんと家族13人 所大沢原地区公会堂 申問同会✉kodomoadvocacymitaka@gmail.com（先着制）

自然なステップ―意識して 動かして 感じとって―ナチュラル社交ダンス!★
主それいゆ 日6月23日㈰午前10時15分～11時45分 人30人 所三鷹駅前コミュニティセンター 講全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん 物運動靴またはダンスシューズ 申当日会場へ（先着制。見学のみも可） 問渡辺☎43-2573

おしゃべりアロマクラフト
主三鷹市の福祉をすすめる女性の会 日6月26日、7月24日の水曜日午後1時～3時 人各日10人 所福祉センター ¥1回1,400円 申問津田☎090-6492-9695・✉suem-mym12t13@softbank.ne.jp（先着制）

心と体の健康は弓から！四半的（しはんまと）体験会―気軽に座ってできる弓道です
主みたか四半的会 日6月29日㈯～7月1日㈪午前10時～午後3時（雨天中止） 人4歳以上の方（小学4年生以下は保護者同伴） 所同会（下連雀3-17-11） 申問三橋☎080-8858-3505・✉mail@shihanmato.jp（当日参加も可）

第105回三鷹雑学大学講義 健康のための自分でできる対処事例
主三鷹雑学大学 日6月30日㈰午前10時～正午 所消費者活動センター 申当日会場へ 問近藤☎090-8492-3066

会員募集

昴の会（ストレッチ体操）
日毎月第2・4月曜日午後2時～3時 所牟礼地区公会堂 ¥1回500円 申当日会場へ 問谷☎46-4742

東台バドミントン倶楽部（初心者・初級者・中級者）
日毎週日曜日午前9時～午後3時 所東台小体育館 ¥入会金100円、1回300円 申問佐久間✉2400sakuma@jcom.zaq.ne.jp

ラララ♪（シニア世代の声かすれ・誤嚥予防、フィジカルボイストレーニング）
日毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金500円、月額2,000円 申問武田☎24-6368

ハワイアンフラ・ラウアエ（三鷹市ベッセルスポーツクラブ）
日毎月第1～3木曜日午前9時30分～正午 所SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 申問蛯澤☎042-481-1175

相談先のご案内は **市民相談専用電話 ☎0422-44-6600**
あなたのご意見を **市民の声専用FAX Fax0422-48-2810**
子どもを見守る **安全安心メールの登録 ✉maam@req.jp**（空メールを送信）
いつでも無料で **防災無線の内容確認 ☎0120-119-921**（フリーダイヤル）

●**「みる・みる・三鷹」** J:COMチャンネル武蔵野・三鷹（地デジ11チャンネル）
放送時間／月～日曜日　9:00　12:15　20:00　22:15
※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。
●**「おはよう! 三鷹市です」** むさしのFM 78.2MHz 放送時間／月～金曜日　10:20～10:25
●**「三鷹くちこみテレフォン」** むさしのFM 78.2MHz 放送時間／木曜日　9:45～9:55