



◇ 令和6年度 「いい歯ね☆あだち世話人」メッセージ ◇

毎回行うちゅうりっぷ体操とお口の機能チェックは良い励みです。11/18の講演会ではオーラルフレイル予防を実践している「いい歯ね☆あだち」をPRできました。次年度もオーラルフレイル予防の啓発活動に関われたらと思います。 海老原 静江 (健康・噛むかむの会)

コロナの流行で口腔体操を広める活動が制限されましたが、皆さん自宅で続けていますか？病気の原因は口の中の菌だそうです。口腔体操は一生の体操だそうですよ。多くの方が保健センターを利用して、健康に過ごすことを期待しています。 萩原 恭子 (健康・噛むかむの会)

オーラルフレイル予防、ちゅうりっぷ体操のPRなどに参加しました。要介護にならないように、お口の機能チェックをして、健康に心がけたいと思います。社会活動の中で学ぶ事も多く、積極的に参加したいと思います。 浜名 みゆき (千住・歯にかむ会)

初めて歯のグループに参加しました。ちゅうりっぷ体操を知ってから毎日お風呂で続けています。いつまでも自分の口でおいしく食事ができることを目標にして、これからも「いい歯ね☆あだち」の活動に参加していきたいです。 増澤 千恵子 (千住・歯にかむ会)

フレッシュ会に参加して自分の健康と歯がいかに大切かを気付かされました。世話人会に参加し、5センターの結束を大切にしたいです。口腔ケアの意識も新たに美味しい食事ができて幸せです。 池田 栄子 (東和フレッシュ会)

「飲み物の砂糖の量」を調べた結果をパネルにした所、砂糖の多さに驚きました。学んだ事を形にできてよかった。11月の講演会に誘った友人が、とても喜んでくれたので私たちも地域に出向く機会があったら、学びを共有したいです。 村田 淑子 (東和フレッシュ会)

おいしく食べるためのアンケートや工夫、方法など考えたことが印象に残っています。また、オーラルフレイル予防講演会は盛大で、皆関心があることがわかりました。オーラルフレイルにならないように気をつけます。 麻生 ゆき子 (歯っぴい会)

私たち高齢者も子どもたちにも、正しい姿勢でよく噛むことを推進したい。楽しくおいしく、よく噛んだ時に出てくる唾液には、身体を守る多くの酵素が含まれています。よく噛むを目指しながら、自己のフレイル予防も心掛けたいです。 田中 桂子 (歯っぴい会)

歯と口の大切さが健康につながる事、食事の時の正しい姿勢等、学ぶ事が出来ました。4月には「すこやかプラザあだち」に移転し、新しくスタートします。多くの人たちに知ってもらうこと、地域に広めることが大切だと思います。 尾形 久子 (歯美んぐ会)

「よく噛んで食べることの大切さ」を目標に、調理の工夫等、話し合いました。パタカの数値が年齢や体重減少と関係があることも分かりました。オーラルフレイル予防講演会も大盛況でした。来年は子どもから高齢の方まで、歯の大切さを伝えていきたいです。 長谷川 京子 (歯美んぐ会)

◆公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より◆
「いい歯ね☆あだち」世話人の皆様、いつもお世話様です。ようやく対面で集まれるようになりました。社会的フレイルは解消できますね。
美味しい食事も楽しい会話も口の働きがあってこそです。会合時にはチューリップ体操を一緒にやりましょう。健口は健康の入り口です。
横田 秀一

令和6年度
活動報告

わ

いい歯ね☆あだち

噛みんぐりぽーと

歯美んぐ会

歯っぴい会

健康
噛むかむの会

千住
歯にかむ会

東和
フレッシュ会

あだち

◆「いい歯ね☆あだち」とは

5つの保健センター等を拠点に活動している、歯と口の健康づくりグループの集合体です。『もっと足立区に歯と口の健康づくりを広めよう』と平成14年に結成しました。

◆令和6年度活動目標

- 「歯と口の健康」と「よく噛んで食べることの大切さ」を地域に広める
- 1 「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」の普及啓発をする

2 「よい姿勢でよく噛むこと (グー・ペタ・ピン・カムカム)」の学びを深める

◆令和6年度活動一覧

	活動内容	回数	活動人数
1	世話人会 (出席者) { ・いい歯ね☆あだち世話人 ※ ・公社) 東京都足立区歯科医師会 (横田 秀一氏) ・事務局 (各保健センター等 歯科保健担当)	4回	延べ 36名
2	地域活動 「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の啓発	10回	20名
3	11月18日 オーラルフレイル予防講演会 「あだち☆ちゅうりっぷ体操」デモンストレーション	1回	13名

1 いい歯ね☆あだち世話人会

各グループから世話人2名を選出し、年度当初の世話人会で活動目標を検討し、目標に沿って活動の打合せや情報交換等を行っています。

※【令和6年度世話人】

- <健康・噛むかむの会> 海老原静江 萩原恭子 (代理出席 田中礼子)
- <千住・歯にかむ会> 浜名みゆき 増澤千恵子
- <東和フレッシュ会> 池田栄子 村田淑子
- <歯っぴい会> 麻生ゆき子 田中桂子
- <歯美んぐ会> 尾形久子 長谷川京子
- <グループ名は五十音順>



2 地域活動 あだち☆ちゅういっぷ体操 を広めました！

「歯・口の健康」や「口腔機能の維持・向上」を啓発するために、「あだち☆ちゅういっぷ体操」を地域に広める活動をしました。

	活動場所	回数	参加人数	いい歯ね☆あだち活動人数
所内	保健センター 地域健康づくり連絡会 等	4回	62名	8名
所外	住区センター・サロン 等	6回	129名	12名
	合計	10回	191名	20名



所内・思春期ケア

ちゅういっぷ体操の紹介や実演モデルをしました！



歯っぴい会（竹の塚保健センター）

「はつらつ会」では、毎回、健康・噛むかむの会のリードで、オーラルフレイル予防編の体操を行っています。2月の学習会では、海老原さんと中村さんが担当し、講師も一緒に体操を行いました。

所内・地域健康づくり連絡会



健康・噛むかむの会
（中央本町地域・保健総合支援課）



9月に開催された「ちゅうりっぷ体操教室」で、浜名さん、佐藤さん、関本さんが体操のモデルをしました。口角をあげて「りっ」！

鹿浜いきいき館



歯美んぐ会（江北保健センター）

“いい歯の日”月間の11月に開催した「お口の健康講座」の中で、長谷川さんと中村さんが、体操を啓発しました。

千住本町住区センター



千住・歯にかむ会（千住保健センター）

3 いいい~歯の日イベント オーラルフレイル予防講演会

講演会でちゅうりっぷ体操のモデルを担当しました。また、講演会の参加者のうち希望する方には、各グループの活動日に参加していただき、一緒にお口の機能チェックを行いました。

日時 11月18日(月) 13:30~15:00

会場 足立保健所 2階 会議室

<プログラム>

1 体験：お口の機能チェック

2 講話

(1)「オーラルフレイルと予防のポイント」

公社)東京都足立区歯科医師会 歯科医師 泉谷 明香 氏

(2)「食べる機能に合わせた調理の工夫」

東京都栄養士会足立支部 管理栄養士 小浦 梓 氏

(3)「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の体験

区歯科衛生士（体操モデル：いい歯ね☆あだち）



ちゅういっぷ体操のモデルをしました！

参加者	人数
区民	29名
専門職等	20名
いい歯ね☆あだち	13名
合計	62名



健康・噛むかむの会

いい歯ね☆あだち 参加メンバー【◎令和6年度世話人】

健康・噛むかむの会：海老原◎

千住・歯にかむ会：浜名◎、増澤◎、佐藤、関本

東和フレッシュ会：池田◎、村田◎、田邊

歯っぴい会：麻生◎

歯美んぐ会：尾形◎、長谷川◎、梶野、山本

お口の機能チェック

- ◆パタカ発音測定
- ◆口内水分計
- ◆そしゃくチェックガム

※講演会の後には、各グループの定例会でも「お口の機能チェック」を行いました。



情報交換

いつまでも美味しく食べる工夫を考えました！

なんでも美味しく食べるための調理の工夫について情報交換をしました。

☆一部をご紹介します☆

食べにくいもの	食品例	調理の工夫
かみ切りにくいもの	イカ こんにゃく	切り込みをいれる。
ペラペラするもの	きゅうり	薄切りにせずに蛇腹に切る。
パサパサするもの	焼き魚	お浸しや大根おろしを添える。
むせやすいもの	汁物	片栗粉等でとろみをつける。
バラバラするもの	ひき肉	肉団子にする。

各会活動より

「いい歯ね☆あだち」の「噛むかむパンケーキ」を、たんぱく質増しの枝豆バージョンで作りました。



健康・噛むかむの会



東和フレッシュ会（東部保健センター）

飲み物の糖度を調べて啓発パネルを作りました！