

# 全国健康福祉祭(ねんりんピックかながわ2022)開催

～高齢者が主役の健康と福祉の祭典～

**【日程】**11月12日(土)～15日(火)

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の人を中心としたスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。神奈川県での開催は初めてで、全32種目の交流大会や、誰でも楽しめる協賛イベントも数多く開催されます。横浜市では、テニスとサッカーの交流大会を開催します。



総合開会式の様子(2019年和歌山大会)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。

## 選手として参加するには

種目ごとに代表選手を決める選考会があります。選考会の日程・会場などについては、ウェブページなどで、随時お知らせします。

※一部選考が終了していたり、既に地区予選を開始している種目があります。

※横浜市の代表選手には、大会参加費の一部補助があります。

[横浜市 ねんりんピック](#) [検索](#)

**【問合せ】**健康福祉局高齢健康福祉課 ☎671-3920 ☎550-3613

# からだの健康はお口から

～オーラルフレイルを予防しよう～

心と身体の働きや活力が低下し、要介護となる危険性が高まった状態を「フレイル」と呼びます。特に口の中の機能の低下を「オーラルフレイル」といい、それはささいな衰えから始まります。右記のチェック項目に当てはまる人は、オーラルフレイルの可能性がります。かかりつけ歯科医を持つようにして、日頃から口の中のケアを行いましょう。

チェック  
してみよう

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- お口が乾く・ニオイが気になる
- 歯が少ない・あごの力が弱い

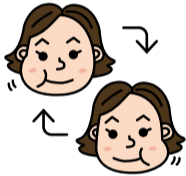
※神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)より引用。

お口の  
体操

だ液の分泌を促したり、飲み込む力を鍛えることも、オーラルフレイルを防ぐのに効果的です。

### 頬・唇の運動

お口を閉じて、頬を片方ずつ膨らませたり、すぼませたりする。



お口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かし、最後に舌で唇をぐるっとなめる。



### 唾液腺のマッサージ(耳下腺)

両手を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって押しながら回す(2-3回)。



### 唾液腺のマッサージ(顎下腺・舌下腺)

親指を下あごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの先まで、ゆっくり押し(2-3回)。



※出典:横浜市保健活動推進員研修テキスト(2019-2020年度版)。

**【問合せ】**健康福祉局保健事業課 ☎671-2454 ☎663-4469

## 地域貢献を通じて生きがいづくり

# よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の  
市民が対象

登録者数は  
累計2万2000人を  
突破しました!



▲イメージキャラクター  
健康ほうし君

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となる場合があります。

### よこはまシニアボランティアポイントとは?

介護施設などでボランティア活動を行うとポイントがたまり、ポイントに応じて寄附・換金ができる仕組みです。参加には登録研修会の受講が必要です。

### 対象となる活動例

- 介護施設などでお茶出しやゲームの手伝い
- 地域の高齢者への配食・会食サービス

登録研修会  
(事前予約制)

開催月	会場(市役所)	開始時間
4月	15日(金)・25日(月)	13時
5月	6日(金)・19日(木)・25日(水)	
6月	7日(火)・22日(水)・27日(月)	
7月	7日(木)・22日(金)	

**【申込み】**事務局(かながわ福祉サービス振興会内)

☎671-0296 ☎671-0295

[シニアボランティアポイント](#) [検索](#)



**【問合せ】**健康福祉局介護保険課 ☎671-4252 ☎550-3614