



お世話になっている「自分の🌸」さがし ～ 自立体力全国検定 ～

起きてから寝るまでの一日のからだの動きをみてみよう

日時 令和7年11月4日（火） 午前の部 午前10時30分から

午後の部 午後 1時30分から

会場 ゆきつばき荘 運動場

講師 県老人クラブ連合会 田巻 香苗 様 長澤 真由美 様

日程

- 開会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会会長 小柳 昌影(午前)
// 理事 坂井 正夫(午後)

○ 自立体力全国検定会

- ・ 講師あいさつ 素晴らしい笑顔と声で
- ・ 検定会の進め方の説明 グループに分けます

◆一日の生活で大切な体の動きにかかわる「4つの検定」をします

- 感想発表 参加会員のみなさま

- 閉会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会評議員 鶴巻 喜久雄(午前)
// 評議員 田澤 義夫(午後)



こころとからだにプレゼント

4つの検定内容のねらいがわかりますか

いずれも、日常生活をする上で大事な動きにかかわるものです

検定を通し、「自分のからだの🌸(よいところ)」をたくさんみつけましょう

「🌸がない」という人は、「これからのめあて」をもちましょう

※9月以降の講座等に楽しみながら参加して、お世話になっている

「自分のからだの🌸」を増やしていきませんか



9月以降の講座など

9月…健康体操(転倒予防を中心に ツボ・お灸指導もありますよ)
親善スポーツ大会(体を笑顔に！)

10月…あかりば(みんなとワイワイ、加茂和紙と光で作品づくりを！)

11月…押し絵(ハサミとボンドで、来年の干支かざりをつくろう)

健康体操(9月のつづきをします)

※8月後半に詳しいご案内を送ります

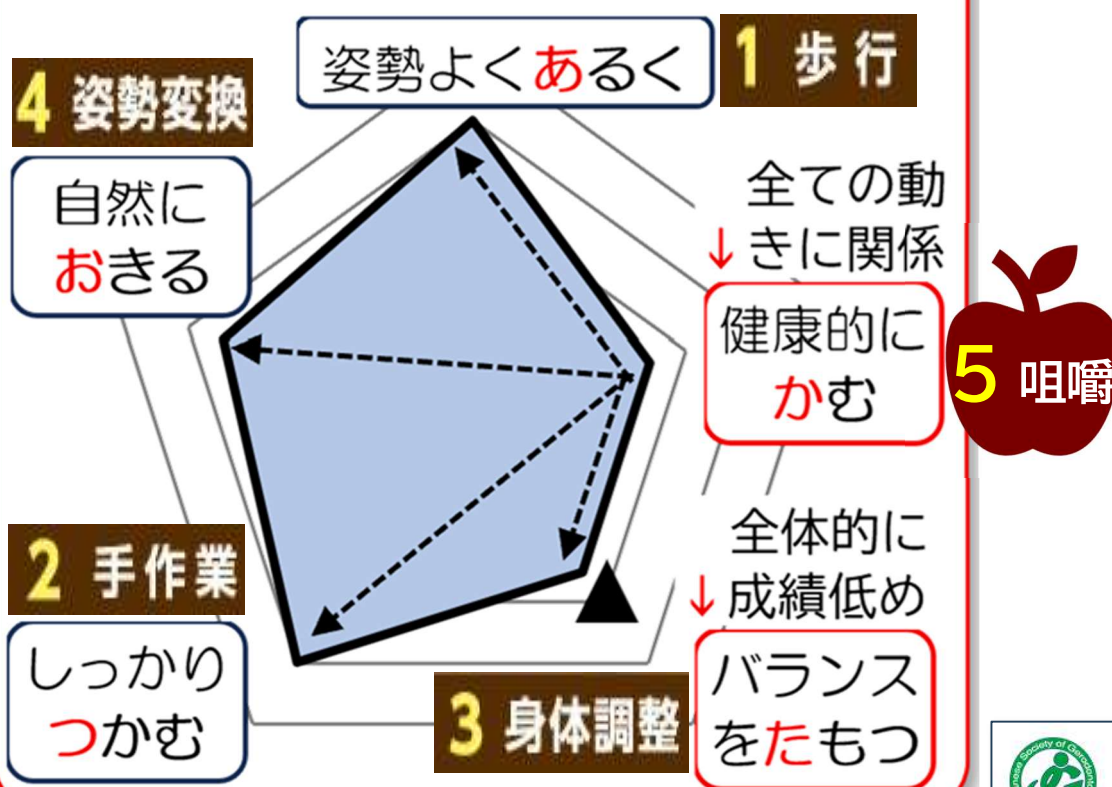
下のグラフは、前回（6月12日）の検定結果をもとに、全体の傾向を示したものです。（ABCの判定を1～5段階の数字に置き換えました。）

なお、「かむ力」も、咀嚼ガムの「色の変化」を1～5段階の数字に置き換えました。

ご自分の結果と比べながら、日常生活で気を付ける際の参考にしていただければ幸いです。



「朗人」への道(自立体力)



一般社団法人
日本老年歯科医学会
Japanese Society of Gerodontology

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

オーラルフレイルチェック

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。