



お世話になっている「自分の桜」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るものです

検定を通して、「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、「これからのもあて」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 」を増やしていくませんか



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)

4 姿勢変換

姿勢よくあるく

1 歩行

自然におきる

2 手作業

しっかりつかむ

3 身体調整

全ての動きに
健康的にかむ

全体的に成績低め
バランスをたもつ

5 咀嚼



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

オーラルフレイルチェック

| 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 |
| 口の渴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 |

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。