

おいしく食べる

おいしく食べるためのポイントその2. 今回は、「舌」について考えます。

サルコペニア（加齢による筋肉量減少…いわゆる老衰現象）は、口の中にも起きます。口の中は、筋肉でいっぱい。口がサルコペニアになると、食べる機能が低下して、栄養が不足がちになり、ますます、体力が弱くなります。

舌の役目は？



1. 食べる時①

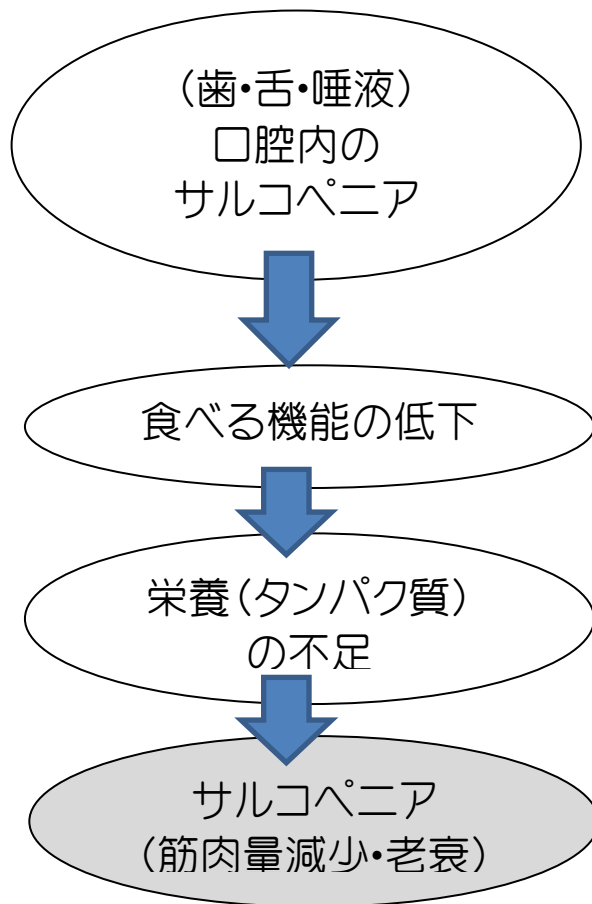
口の中の食べ物を、①噛めるように移動させる、②唾液と混ぜる、③のどの奥へ送り込むはたらきがあります。

2. 食べる時②

味覚は、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味の5種類。舌の位置によって、感じる味が違います。熱さは、舌先に感じる部分が多く、“猫舌”の人は、熱い物を、舌の真ん中から奥に送り込むようにするといいですよ。

3. しゃべる時

音をつくる（構音）役割があります。舌がないと、舌を使って発音する「ぱ」「ら」「ちゃ」「か」などが、言いにくくなります。口腔体操に、「パタカラ」と10回言うというのがあります。



簡単にできる

予防法は？

裏へ→

ここ倶楽部で毎日しています！

寡黙な人は、口の老衰に注意！

「みんなで食べる」

孤独に食べていても、おいしく感じなかったり、栄養が偏ったり、少量で済ませたり…。みんなで食べる＝健康づくりと言えます。

「しゃべる



歌う 笑う」

ここ倶楽部には、テレビがあるけれど、全く使われていません。みなさんが、よくしゃべり、歌うので、必要ありません。

「口の中を きれいに」

ここ倶楽部に着いてすぐと、昼食後に、口をゆすいだり、歯磨きしたりしています。その時、舌の汚れも落とします。

お

わ

び



4月に入社しました「内山栄介」ですが、本人の都合により、5月末をもって退職いたしました。

また、6月1日に入社しました「桑原陽子」につきましても、家庭の事情により、退職いたしました。

職員の入替わりが激しく、皆様には、ご心配とご迷惑をお掛けしましたこと、心よりお詫び申し上げます。安定した質の良いサービスが提供できるよう、慎重に採用を検討して参りたいと思います。

6月のイベント

2日(火)はるゑ様 誕生日

フットケア

3日(水)内山様 誕生日

8日(月)介護相談員さん来所

9日(火)艶子様 誕生日

ピーナッツ

10日(水)青空市・ずだじ子ども園買い物

14日(日)きか様 誕生日

15日(月)東京より視察

16日(火)フットケア

20日(土)かね子様 誕生日

22日(月)小野田様 誕生日

23日(水)わ和輪Café

*毎週月・木曜日は、現役っこ食堂オープン!
お弁当にして届けることもできます。



お知らせ

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

アクセス件数が12,000を超えました！

★編集者のキャサリンです

急激に目が悪くなりました…老眼鏡が必要です。
勉強のし過ぎということにしておいて下さい^^;

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691

FAX : 053-426-0613

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp