

(株)LCウェルネス

# ここ倶楽部 便り 第198号

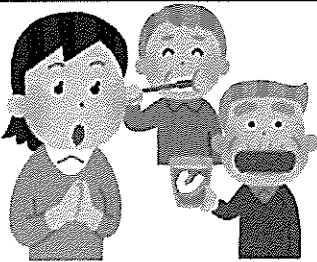


〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス [life.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成30年2月5日発行



## オーラルフレイル

### (口腔機能の低下)

お口の健康は保たれていますか？

歯周病や虫歯などにより歯が抜けることで、食事の偏りが起きるなど、些細な口腔機能の低下のことを、オーラルフレイルといいます。①食べこぼしが増えた、②お茶や汁物でムセる、③たくあんやさきいかなどが食べられない、④口が乾燥する…のは、口腔機能低下の兆候です。早めに気づいて対処し、健康を取り戻しましょう。

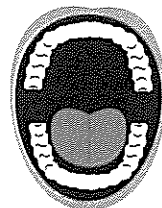
まず、“オーラルフレイル”かどうかチェックしてみましょう。30秒間で、何回唾が飲み込めますか。やってみると、意外と難しく、唾がそんなに出ませんね。30秒間で2回以下だった人は、オーラルフレイルかもしれません。

では、口腔機能を向上させるためにはどうしたらいいでしょう。一つは、あごのトレーニングです。5秒間に20回、奥歯と奥歯をカチカチカチカチ…と噛み合わせます。

二つ目は歯磨きです。驚くことに、腸内細菌と同じくらいの密度で、口の中にも細菌が生息しています。歯磨きが充分ではない、免疫力が弱っている高齢者は、口腔細菌で、病気になりやすくなります。歯磨きをきちんとしたら、原因不明の熱発が減少したという研究データもあります。80歳で20本、自分の歯があるように、歯磨きすることが大事です。入れ歯を嫌がる人が多くいますが、入れ歯を入れることで、人相も良くなるし、健康になり、寝たきりを防ぐこともできるそうですから、入れた方が断然いいようです。

三つ目はおしゃべりです。口を良く動かすこと。歌ったり、食事中、よく噛んだりして口を動かしてもいいですね。

先月お聞きした根上がり松診療所の糟谷政治先生のお話をまとめました。口の健康を保ち、寝たきりを防ぎましょう。



## おためし利用できます

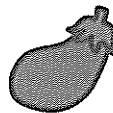


「デイサービスってどんなところ?」「行ったら何をやるの?」初めて介護保険を使う方、今、デイサービスに通っているけど、他の所と比べたい方など、一度、ここ倶楽部でおためし利用してみませんか?まずは、お電話下さい。出会いで人生変わりますよ! ☎ 427-3244

「機能訓練型」「生活リハビリ型」いずれも平日 10:00~14:00

\* 自宅から自宅までの送迎・昼食つきで 1,000 円/日 (H30.3.31までの期間限定)

# おもてナースの気持ち



◆看護師の清水目です◆

今年は寒波が何度も到来し、寒い日が続いています。体調は崩していませんか？今回は足の裏のタコについてお話します。

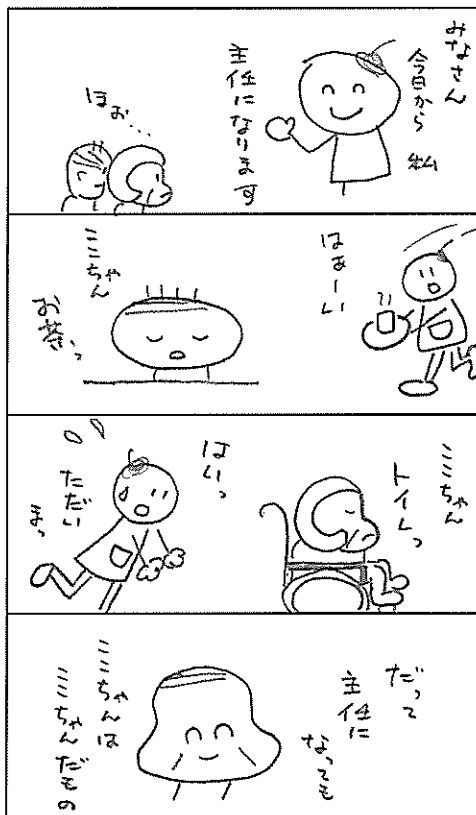
タコは30～40代過ぎからできやすくなります。タコができている人は、将来、寝たきりになる可能性があることをご存知ですか？

タコができると痛いので、歩行も不安定になります。歩かなくなると、筋力低下がおきて、転倒しやすくなり、寝たきりになりやすいのです。

タコができる原因は、加齢、運動不足により、足の裏のアーチがなくなってしまうことにあります。つまり、扁平足です。扁平足の人はタコができやすくなります。予防法としては、足の裏のアーチを作ることです。まず、椅子に座って、タオルを足の裏に引っかけ、10秒ずつつま先を反らします。かかとを床につけて行って下さい。たかがタコ、されどタコです。タコが原因で寝たきりにならないよう、足裏のケアも行いましょう。



私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



## 2月のイベント

- 3日(土) 節分
- 6日(火) フットケア
- 11日(日) 麗子様 誕生日
- 14日(水) バレンタインデー
- 20日(火) ピーナッツ
- 28日(水) 佐野様 誕生日



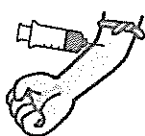
わCafé  
13:30～15:00



\*インフルエンザ予防に、緑茶が効果的だと言われています。認知症予防にもいいとか…。日本茶インストラクターの淹れたおいしいお茶を飲んで、健康寿命を延ばしませんか？

## お知らせ

☆ホームページ☆  
<http://genekikko.com/>  
毎日更新中！



★編集者のキャサリンです♪

将来、アルツハイマー病になる確率が、血液検査でわかるようになるとか…。知りたいような知りたくないような(´へ`)

## 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