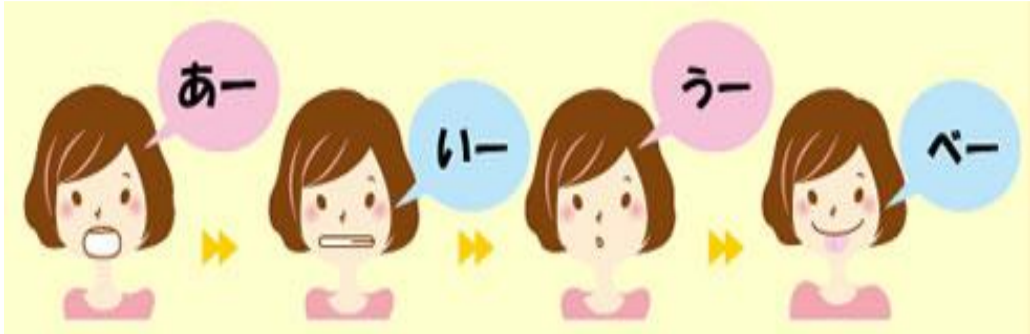


地域包括支援センターより

お口のまわりの筋肉を鍛えましょう

歳をとると、気づかぬうちに「食べる機能」に変化が起こってきます。そこで、簡単なトレーニングでお口の機能を維持していきましょう。むせやすかったり飲み込みにくいと、つい食事量が減って低栄養になり誤嚥性肺炎や感染症などにかかりやすくなってしまいます。おいしく食べられるお口は、すべての人にとって健康の基本。疲れない程度に毎日続けると、とても効果的です。



口腔体操には どのような効果が期待できるか??

口腔体操を行うと、口の周りで動かす全ての筋肉を意識的に動かすようになる為、食べ物を咀嚼して飲み込む一連の動きがスムーズになる効果があります。

口腔体操を続ける事で、口やその周りの機能回復や口に入れた物を飲み込む機能の維持向上が期待できます。

通信

ふくしま



第 2 号
平成30年3月
作成者：船山・山本

2月の活動報告



2月1日(木) ギターコンサート
長谷川サウンドさんによる懐メロを
2階共有スペースで演奏していただき
ました



2月2日(金) 節分豆まき
職員が鬼役となり、豆まき行事
を楽しみました



2月14日(木) フラダンス
プアフラクラブ様による
フラダンスショーを地域交流
室で披露していただきました

3月・4月の予定

3月 9日(金) 関根理容師来苑日

3月17日(土) 第9回書道教室 14:00~

4月14日(土) 二胡演奏会 14:00~

4月21日(土) 第10回書道教室 14:00~

毎週金曜日午前中 ヤクルト訪問販売

☆マイチャレンジ☆

愛宕台中学生が、3日間の社会体験活動に来ました。



利用者様と一緒に、鬼のお面を作成中



New Face(^)/



たかざわ としえ

高沢 淑恵 職員

福富ユニット所属



皆様、宜しくお願いします !!