

長寿への道



「噛(か)むことの大切さを見直しましょう」

口腔機能は、年を取ると知らないうちに低下します。そして、食べ物が喉に詰まりやすくなったり、言葉の発音をはっきりしなくなることがあります。よく噛(か)んで口の周りの筋肉をよく使うことで、表情が豊かになり言葉の発音も良くなり、唾液も促進されることで、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

お口の元気度チェック

	口周りの動作	10点	5点	0点
口の周りの機能	口が大きく開くか	指が2本以上	1本	開かない
	左右の頬を膨らませることが出来るか	両方とも	片方だけ	出来ない
咀嚼機能	酢だこ、するめが かめるか	かめる	細かい物ならかめる	かめない
	半年前に比べて硬いものがかみにくい	変わらない	時々かめる	かみにくい
飲み込む機能	半年前に比べて食べ物が飲み込みにくい	変わらない	時々	飲み込みにくい
	30秒間で何回唾液を飲み込めるか	3回以上	1~2回	0回
	夕、夕、夕と5秒間で何回言えるか	24回以上	19~23回	18回以下
口の中の清潔度	カ、カ、カと5秒間で何回言えるか	22回以上	11~21回	15回以下
	一日に歯を磨く回数は	3回以上	2回	1回以下
	口が乾き夜に目が覚めることは	ほとんどない	時々	よくある

◎合計80点以上・・・口は元気

◎60~75点・・・口の元気度少し心配

◎55点以下・・・口の元気度がさがっている



医務室より

パタカラ体操をやってみよう!!

パタカラ体操は、お口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉のトレーニングになります。食事の前に3回行ってください。」



参考資料: はじめてやってみよう口腔ケア 管理栄養士より



社会福祉法人仁寿会
ハートフル竹原中央

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

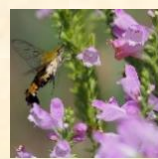
まごころ通信 vol.70



春が来た♪

昨年生まれた赤ちゃん 75 万人、結婚したカップル 50 万組、ともに過去最低、異次元の少子化、人出不足、雇用改善、働く女性のパート 103 万円、130 万の壁、そして長らく続くデフレ脱却に対し、賃金上昇、税制改革（減税）など、国はこの春様々な取り組みにより社会の仕組みを変えようとしています。介護業界も 3 年に 1 度の介護報酬改定（今回は医療同時改定）があり、介護の現場で働く我々の将来が明るくなることを期待しています。本当に、政治、経済、社会面も元旦の能登半島地震をスタートに暗いニュースが相次ぎ、世界に目を向けると、ウクライナ/ロシア、イスラエル/パレスチナの紛争も終わりの見えない状態が続いています。裏金問題を抱えた岸田首相は、休むことなく対応に追われる新年です。

そんな暗いニュースが続き 4 月を迎えましたが、今年も竹原のいたるところにはロウバイの黄色い花が咲き、冬の気配が残る時期に忘れていた春を思い出させてくれる梅。春を待つようやく咲き始めた桜。心と目を地上に移すと、梅や桜とは違った春の訪れを感じさせてくれる野草が一面に広がっています。過ごしやすくなった季節の到来に、そんな時を忘れて、前々回 NHK 朝ドラの主人公牧野富太郎博士のように、それぞれの種類をスマホでチェックしたり、春の草花撮影もお勧めです。最後に白い花が咲く春の野草を紹介します。 ナズナ シロツメグサ スズメノエンドウ ヒメラス ハルジオン



ハートフル竹原中央

発行者：社会福祉法人仁寿会
住 所：広島県竹原市中央三丁目 10 番 14 号
電 話：0846-23-5111



甘酒を飲んでお雛様気分
♡楽しいわ



綺麗なお雛様のパッチワーク！
心が和むわ。あとは桃の花を見る
だけね。素敵な絵をありがとう

今年も残念ながらお花見に行
かれませんでした。せめて、
居室でお花を見て心を豊かに
していきたいですね。



酔っ払いにならないかしら
あら、ノンアルコールだわ

桜を咲かせましょう





桃の節句は男でも嬉しい



皆で冠を作りました。これで私たちも姫ですね。

可愛い鬼でしょう
添い寝しましょう



鬼だ！怖いよ〜♡♡

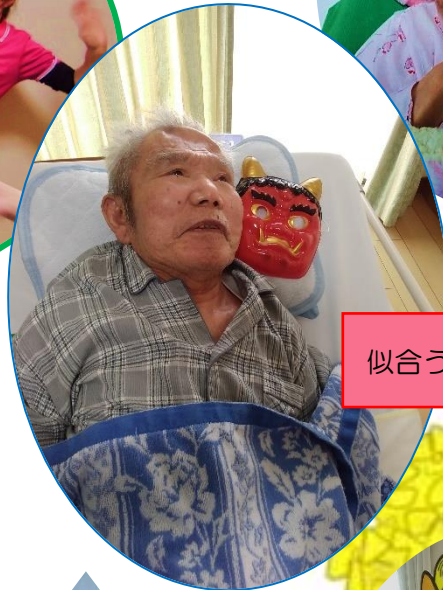


みんなで豆投げよう！
豆が無かった。どうしよう

助けて〜私は
可愛い鬼よ



今年は豆でなく、落花生にしてみました。
投げてみたけれど、当たらなかった。
私って優しいから投げられないわ！



似合うでしょう♡♡



おいしい 美味しい 善哉をどうぞ。



甘くて美味しいわ



俺が一番強いぞ！！

ガォ～



鬼のお面を作しましょう

