

こんにちは！秀峰苑介護支援センターです（*^-^*）

寒さが厳しい日々ですが、皆さん体調は崩されていませんか？ 外出時も暖かい服装で、帰宅後は手洗い・うがいをして、休養もしっかりとりながら過ごしていきましょう。



介護予防教室



先日、釘の平地区で介護予防教室を開催しました。フィットネスインストラクターの 中田 幸恵 様に講師を依頼して、身体の調子を整える「コンディショニングトレーニング」という運動を行いました。

自分で自分の身体をさすったり揺らしたりする簡単な運動ですが、皆さん、体が軽くなったと変化を感じているようでした。最後は『わかりやすく楽しかった』、『毎日できるように頑張りたい』と感想をいただきました。



水分も摂りながら、むりせずやりましょう！

お口の健康は体の健康！（最近、こんなことはありませんか…？）

- ・ 硬い物が食べにくい
 - ・ 口角にご飯粒がよく付く
 - ・ よく食べこぼしがある
 - ・ 口臭が強くなった
 - ・ 口が渇く
 - ・ 飲み物でむせる
 - ・ 滑舌が悪くなった
- ⇒これらは、かむ力が衰えている要注意サインです！



口の中の機能が低下すると、体の衰えにもつながっていきます。要注意サインを見逃さず、普段から、口の周りの筋肉や舌を動かすようにしてみましょう！

できるだけ大きな声ではっきりと！
食事前にぜひやってみましょう

- 食べ物を奥歯できちんとかむ
- 口の体操（パタカラと発音する体操）



しっかりと唇を閉じる動き



食べものの塊をつぶす動き



気道を閉じる動き



食べものをまとめる動き

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください
秀峰苑介護支援センター 019-669-5101 （韭野まで）