



## 7月の活動報告

### ～七夕の願い事～

七夕には皆さんに笹飾りや短冊を作っていただきました。短冊には、したい事や家族の健康などそれぞれの願い事を文字にしてくださいました。字を書くことは、指先の運動になるだけでなく脳の活性化にも繋がります。みんなの家では、普段お過ごしの中でも来所時の血圧の値やおやつ時の飲み物の注文など、文字を書いていたいただく機会も大切にしています。



### ～かき氷大会～

今年もかき氷機で本格的なかき氷を味わいました。皆さんにベランダまで出て来ていただいて、好きなシロップに小豆や練乳のトッピングを選んでいただきました。花火や夏祭りなど季節を感じる行事が中止されるご時世ですが、冷たいかき氷を通して夏らしさを感じていただく事が出来ました。



## 8月の体操(肩ほぐし編)

日々の生活の中で、猫背や同じ姿勢で過ごしていると肩凝りの原因になるので、凝った筋肉をほぐすことが大切です。

実際の体操では、両手を組んで前に真っ直ぐ伸ばし、そのまま頭の上、後頭部へと手を伸ばすことで肩周りの筋肉を動かしていきます。

この動きは、肩凝りが軽減するだけでなく、腕が上がりやすくなり『上着の脱ぎ着』『髪を整える』等、皆さんの毎日の生活に活かせるようになります。



腕を上げることで背筋も伸び、姿勢も良くなります。



肩の痛い方は無理のない範囲で動かします。

## 管理栄養士の 栄養サポート 近江ちいろば会 厨房 管理栄養士 監修

### 栄養の入口=口腔

口は、食物を摂取する栄養の入口です。口の中の状態がよくないと、固いものが噛めなくなる方や、飲み込む力が弱くなる方など、食事に対する意欲が低下したりします。加齢とともに口腔機能が衰えると、食事の質が落ち、栄養状態の低下につながり、筋力の低下を招き外出が減るなどの結果、介護が必要になる場合があります。また逆に、外出が減り活動量が低下し食事量が落ちて、栄養状態の悪化を招くこともあります。食べるための機能を維持・向上するためには、口の中だけでなく、口の周りの筋肉トレーニングを行い、予防や改善に努めることが重要です。

#### 【オーラルフレイルとは？】

「歯や口の働きの衰え」のことです。口に関する些細な衰えを放置、または適切な処置がなされない事により、口の機能低下、食べる機能の障害、など老化のはじまりを示すサインともいわれています。

オーラルフレイルの症状には、次のようなものがみられます。

- ・固いものがかめない
- ・食べこぼすことがある
- ・よくむせる
- ・活舌がわるい
- ・口の中が乾燥する

口腔機能の悪循環が食欲の低下を招き、低栄養になってしまいます。健康的な毎日を過ごすためにも、オーラルフレイルを予防することが大切です。

#### よくある質問 Q&A

Q: 口腔機能を維持するために、自宅でできることはありますか？

A: 口まわりの衰えを自分ごととして気に向け、対策をとることが口腔機能維持の第一歩です。簡単にできる「パ・タ・カ・ラ」嚥下体操というものがあります。しっかりと声ではっきりと、「パパパパ」「タタタタ」というように、実際に声にだしてみましよう。

オーラルフレイルを予防するための体操のひとつです。

#### 次月の内容

嚥下のメカニズム、よくある質問 Q&A

パ : 唇をしっかり閉じてから、パ!  
タ : 下を上あごにしっかりつけて、タ!  
カ : 舌の奥をのどに押しつけて、カ!  
ラ : 舌先をクルッと回して、ラ!



### おやつ作りの日

8月11日(水)水まんじゅう

8月24日(火)ホットケーキ

8月30日(月)たこ焼き

### お誕生日会



8月13日(金) 8月17日(火)

8月18日(水) 8月26日(木)

社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54  
電話 0748-76-3091

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093