

バプテスト老人保健施設

SMILE通信

Vol.4

2021年9月号



老健外観

施設のご案内

～写真でご案内します～



1階受付



昼間にカーテンを閉めると、
廊下に緑が映えます



リハビリテーション室入口



療養棟音楽レクリエーション♪

目指せ！オーラルフレイル予防！！

～お口を元気に、若々しく～



オーラルフレイルとは？

噛む・飲み込む・話すための口腔機能が衰えることを指し、筋力などの身体機能の低下よりも先に起こる早期の老化のサインとも言われています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで、社会との関わりの減少を招いてしまうこともあります。

滑舌の低下

軽いムセ

噛めない食品が増えた

口の中の乾燥

食べこぼしが増えた

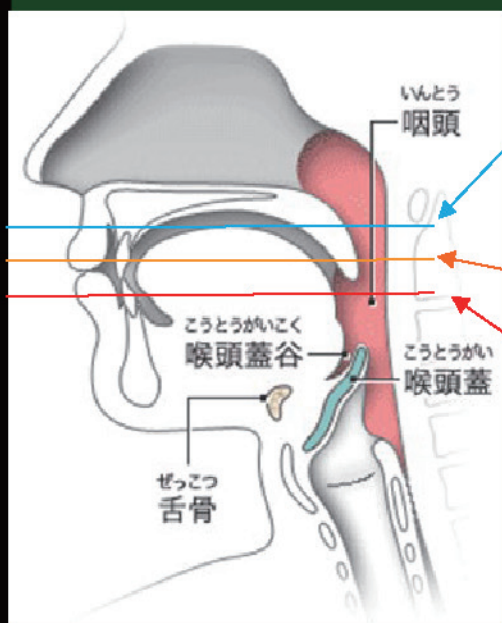


重要！舌パワー！！

舌は筋肉でできています。舌の役割は、単に口の中の食べ物を喉に運ぶ、声を出す・・・だけではありません！舌の筋肉が活発に動くことで首や顔の筋肉も若返り、明るく豊かな表情が生まれます。



舌の位置って？



【正しい位置】

舌先が上の前歯の付け根すぐ後ろにあり、舌が上顎に広く触れている状態。

【位置の見直しが必要】

舌が上顎に触れていない場合は筋肉が弱っている可能性があります。

【間違った位置】

舌先が下の前歯に触れていて全体が低い位置にあり要注意です。

○月△日





その原因、舌からきてるかも？！



- **顔がゆるむ、たるむ**
舌周りの筋肉が弱まることで表情筋のバランスが崩れ、二重あごやほうれい線の原因につながります。
- **口臭がきつくなる**
口呼吸になりがちで口の中が乾燥しやすくなります。すると細菌が繁殖しやすく口臭が増してきます。
- **歯周病や虫歯になりやすい**
唾液腺の働きが低下し、唾液の抗菌作用や潤滑作用が発揮できず歯周病や虫歯の原因となります。
- **発音や滑舌が悪くなる**
サ、タ、ナ、ラ行の発音は舌を上顎に付ける必要があります。舌の位置が間違っていることで発音しづらくなります。

あなたは当てはまりますか？



舌のパワーをつけよう！！

※各運動3秒間止めます。
※1セット10回を1日3回。
※1週間に2-3回行いましょう。

①下に伸ばす



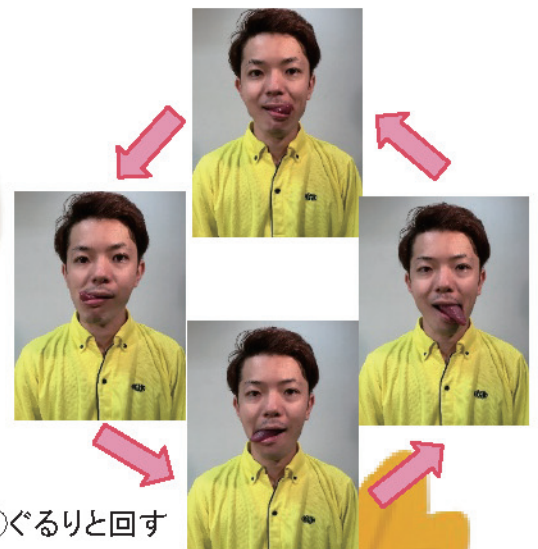
②上に伸ばす



③右左に伸ばす



④ぐるりと回す



⑤スプーンを使って舌に当て押し返す



ギャラリーのご案内



老健内ギャラリーに作品
を展示してみませんか？
連絡先：702-5980(代)

動画配信はじめます

当老健では地域にお住まいの皆様へ健康で元気に過ごして頂きたい想いからお家で取り組める体操動画を配信します。閉じこもりがちになるご時世ですが、体を動かす機会を持ちコロナに負けない体作りをしてみませんか？



準備体操



メイン体操
元気もりもり体操



10/1～
配信します♪



アクセスは老健のホームページへ

認 cafe
ぱふトーク
ショー
お悩みききま SHOW!

- ✦物忘れや認知症に関する情報、日頃の介護に関するお悩みetc...をバプテスト老人保健施設の専門職と気軽にお話してみませんか？
- ✦今回はオンラインでの開催となります。
- ✦皆様、ぜひ振るってご参加下さい♡

【日時】
令和3年
11月13日
(土)
10:00～
11:00

参加希望の方は
下記へお申し込み下さい！
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓
chiikikoken@jbh.or.jp
申込締切日：2021年11月5日(金)
※詳細は折返しメールでご連絡致します。

編集後記

令和3年度初めてのスマイル通信はいかがでしたでしょうか。現在はコロナ禍でお会いすることは叶いませんが、落ち着きましたら、ぜひ当施設にお越しください。今年度は新たな取り組みとしてオンラインでのイベントも企画しております。皆様、ぜひご参加下さい。今回のSMILE通信から、北白川老人クラブ連合会「白寿会」様のご協力により、会員の皆様にもお届けさせていただきます。



ホームページを是非ご覧ください！
<https://www.jbh.or.jp>