

6月 今年度最初のお楽しみ会を開催！

まもなく梅雨入り、紫陽花が美しく咲く季節となりました。今回は17名の参加者で今年度最初の小地域活動「サロンながた」お楽しみ会を開催をしました。

会長あいさつの後、いつもの通り軽い準備体操からスタートです。



最後は深呼吸で準備体操終了です。

今回のお楽しみ会は出前講座です。

歯科衛生士 高橋 清美さんにより、「いつまでも健康でいるために」お口の健康について講義をしていただきました。



高橋歯科衛生士

飲み込むときの筋肉のリラクゼーションを行うために、嚥下体操を行う。

嚥下体操は、食事の前に鏡を見ながら行うのが効果的
何々しながら行うことでも良い。



最初は深呼吸から。深呼吸のポイントは口をすぼめて吐くことが大事。深呼吸は飲み込み機能のトレーニングです。力を抜いてリラックス。鼻から大きく息を吸う。息を一度止める。口からゆっくりと息を吐く。これを3回繰り返す。などと楽しくスタート。

頬、口のトレーニングでは、頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップし食べこぼしやむせ防止になります。

舌のトレーニングは口を開けたまま舌を出来るだけ突き出す、引っ込めるの繰り返す



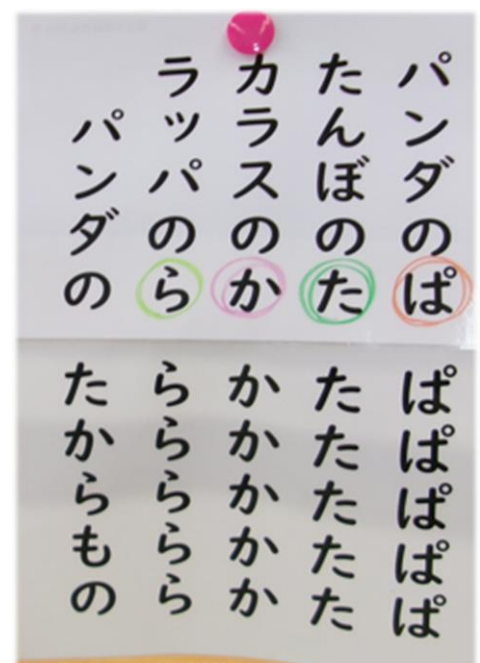
また、舌を口の中で左右の口角にタッチすることで舌の筋肉を鍛えることで食べ物の塊を作り飲み込みやすくする。

次は唾液の分泌を促す唾液腺マッサージです。
唾液には、消化作用や口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくし、食べ物の味を味わうことを助けるなどの働きがある。
今回は耳下腺、顎下線、舌下線マッサージのやり方を指導していただきました。

最後にパタカラ体操？で効果確認。



パンダのば ぱぱぱぱぱ・・・と大きい声を出して！！

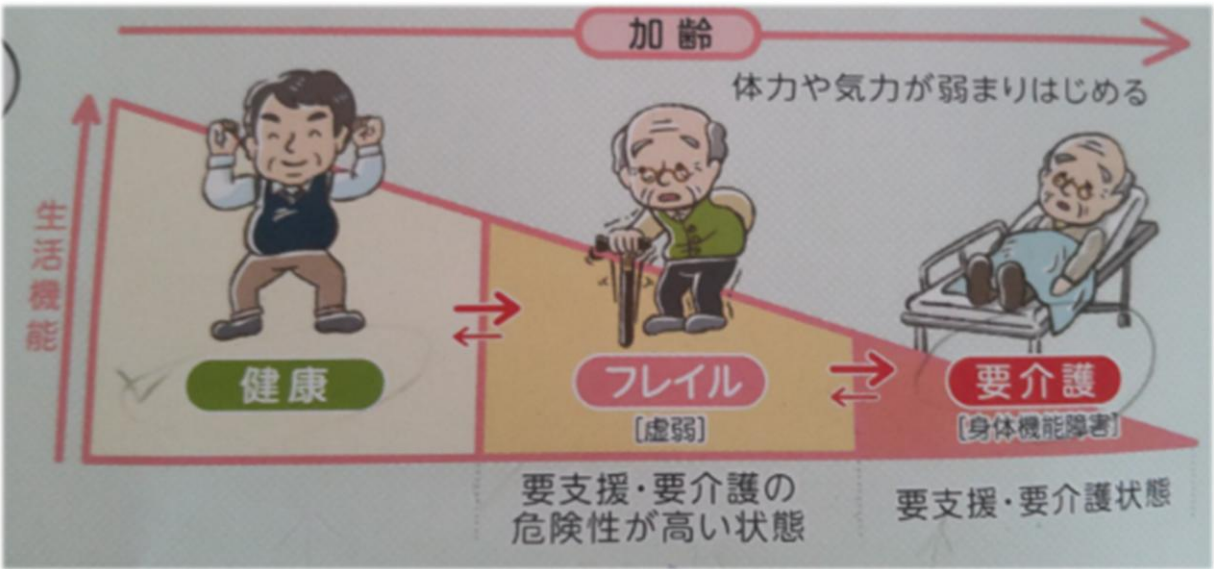


二人目の講師は福生市高齢者支援係の西願(せいがん)さんです。

フレイルについて教えていただきました。



フレイルとは？
健康な状態と要介護状態の間に要支援・要介護の危険性が高い状態のこと。



フレイル予防ってどうすれば？
・生活習慣病の予防を特に意識して。タンパク質をしっかりとることや筋力の維持、積極的な社会参加が大切。

このお楽しみ会に参加することも社会参加のひとつでフレイル予防につながる。

最後にスタッフも含め参加者全員でフレイルリスク度セルフチェックを実施。
右端の黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか (注：眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと感じますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出します (注：昼食のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。
フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)
(出典：東京都健康長寿センター研究所)

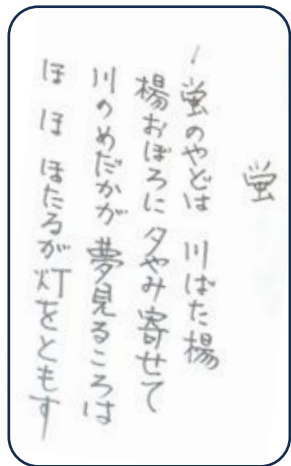
チェック結果

点

次は恒例になりましたが、ハモニカの伴奏で歌いましょう！です。

特に今回は口のトレーニングをしましたので大きな声が出るかな？

スタッフ手作りの歌詞カードを見ながら、蛍、浜千鳥、汽車、故郷など4曲を歌いました。



♪ セッセーのヨイヨイヨイ♪！

汽車を歌いながら

♪ 今は山中 ♪ 今は浜

♪ 今は鉄橋わたるぞと ♪

♪ 思う間もなく トンネルの ♪

と二人でペアを組んで楽しみました。



今日の昼食は、スタッフが朝早くから作ってくれた冷やしうどんです。



これが楽しみなのよ！今回も評判が良かったです。