

新年明けまして

おめでとうございます



今年はずみ年です。繁栄の象徴とも言われています。また、今年も東京オリンピックの年でもあります。

新しい年を迎え、今年も健康づくりに楽しく励みたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い致しますとともに皆様方のご多幸をお祈りします。

ねずみ年元旦

田中支部長 荻田昌子

オーラルフレイル予防しませんか？

11月28日、三木診療所で言語聴覚士 藤本大輔さんを迎えてオーラルフレイルについてのお話がありました。オーラルフレイルとは口腔虚弱ということ

です。

オーラルフレイルのサインには次のようなことがあります。

- ・食べ物が飲み込みづらい
- ・食べこぼす
- ・食べるとむせる
- ・食べ物をかみにくい
- ・柔らかい物を食べるようになった
- ・滑舌が悪くなった

- ・歌を歌いにくくなった
- ・口が乾きやすい
- ・口臭が気になる、人から指摘された

これらのうち、一つでもあればオーラルフレイルが疑われます。対策としては

- ・パ、タ、カ、ラを毎食事後発音する「お口の体操」
- ・口を大きく開けて「あいうべ体操」
- ・手袋をはいて人差し指で歯茎マッサージなどです。

手術の前には歯医者へ行きなさいといわれるほど口腔機能は大切です。毎日、コツコツ続けてフレイル予防をしましょう。

レモン班会紹介

レモン班は2007年11月に生まれた班でもう12年になります。10年の節目にはみんなで秋の鈍川温泉へJRに乗って行きました。班員は現在7人です。11月の班会はみんなでピザやクッキーを作って食べました。班員の中で得意なことを教え合っています。今までは羽子板、バッグなど作りました。ウォーキング、写経などもして笑いの絶えない楽しい班です。

