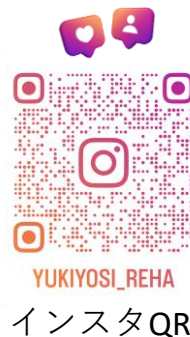




# 通所リハビリテーション ゆきよし通信

送迎エリア：新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。  
要支援1～要介護3の方までご利用いただいております。



インスタQR

2024年

5月号

No.50

## 口腔機能を維持・予防しましょう！

皆さん、オーラルフレイルをご存知ですか？

オーラル→**くち** フレイル→**虚弱**

加齢に伴う口の衰えが栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象、  
また、その過程のことを**オーラルフレイル**と言います。  
お口の健康は、体と心の健康までに繋がっています。

チェックシートにチェックを付けてみましょう！



- 硬い物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を入れている
- くちの渴きが気になる
- 半年前に比べて外出が少なくなった
- 1日に歯を磨く回数が2回以下である
- 1年に1回歯科に行っていない



上記に当てはまる項目があった場合、**口腔リハビリの対象の可能性**があります。  
一度、**言語聴覚士にチェック**してもらいましょう！  
気になる方は、通所リハビリスタッフまでお声かけください。

### 各スタッフのコメント

相談員 猿山 道子  
風薫る季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ゴールデンウィークやこどもの日、母の日など今月はイベントの多い日となります。季節の変わり目でもありますので、体調には気を付けてお過ごしください。

作業療法士 萱森 恵美  
寒い季節を越え変化の多い3～4月が落ち着き、張っていた気が解け疲れが出る時期でもあります。体調に応じて「ストレッチだけ」「いつもは立位だけど座って体操する」等、自主トレも臨機応変に行えると良いですね。

ケアスタッフ 佐藤 莉絵  
暖かく過ごしやすい季節となりました。子供達と公園やお散歩に行き色々な場面で春を感じるのが楽しい今日この頃です。暖かくはなりましたが、お迎えの際には引き続きお家の中でお待ちいただけると幸いです。



医療法人社団

らぽーる新潟

ゆきよしクリニック 通所リハビリテーション

〒950-0122 新潟市江南区稲葉1-4-3 TEL:025-382-3845



## フレイル・ドミノに注意しましょう！！

### ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより  
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支  
援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図）

フレイルの予防には運動だけでなく、**外出**や**趣味**、**地域活動**などを取り入れた方がより効果的にフレイルを予防できます！

定期的な運動が難しくても、趣味や地域活動などで人との交流を持つことで、フレイルの予防ができます！



「私には趣味がない…」 「地域活動もできない…」 という方はちょっとした**外出**だけでも効果があります！

### ポイント 外出のポイント

☆外出の効果

・**体力の向上**

寝たきりの予防。活動量が多い人は、心疾患や高血圧、糖尿病や骨粗しょう症など高齢者に多い病気が少なくなる傾向にあり、長寿にもつながります。

・**孤独感の緩和**

近所の方と挨拶したり顔見知りになり、会話の機会が生まれます。

☆目的は些細なことでも構いません

気分転換のために散歩へ、回覧板を回す、スーパーやコンビニへ買い物、銀行・郵便局へ、など…



## 私たち訪問リハビリのスタッフが「きっかけ作り」をお手伝いします！



医療法人社団

### らぼーる新潟

～訪問看護・訪問リハビリのお問い合わせ～

訪問リハビリ TEL:025-382-1005 (担当：相談員 松本)

訪問看護 TEL:025-384-0206 (担当：管理者 小笠原)



ホームページ