

つつじ荘新聞

お口の健康の健康にながる？が

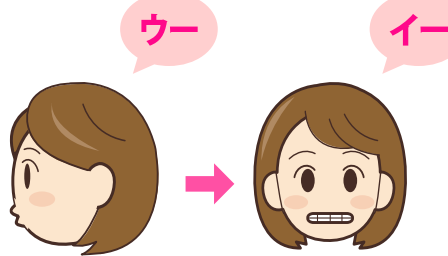
「健康寿命」と「平均寿命」の差、皆さんもお考えになったこととがあると思います。何年あるかご存知でしょうか？ 自立して生活できる健康寿命と平均寿命の差は10年だと言われています。10年の差を縮める一つの手段としてお口の健康を考えましょう！

オーラルフレイル（口腔機能が衰える事）は老化の重要なサインです。噛む力や舌の力が悪化すると食生活に影響が出ます。それ以外に活舌が悪くなることで人や社会の関わりが減少を招き、全体的な活力の低下へと繋がっていきます。

歯科通院の治療以外にも取り組めることは沢山あります。訪問介護職を勤め、口腔ケアの大切さを実感していました。歯だと思っていた部分が汚れたことも経験しています。皆様自身で取り組める体操を紹介します。

お口・舌の動きをスムーズに ウーイー体操

お口周り・舌の筋力をつけて唾液が良く出て舌の動きが滑らかに動き飲み込みやすくします。お顔の表情もイキイキ！



ほほの筋肉



舌の筋肉

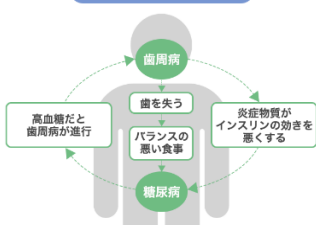
繰り返しましょう

舌先と指先を10回押しつけ合う

歯周病と糖尿病！

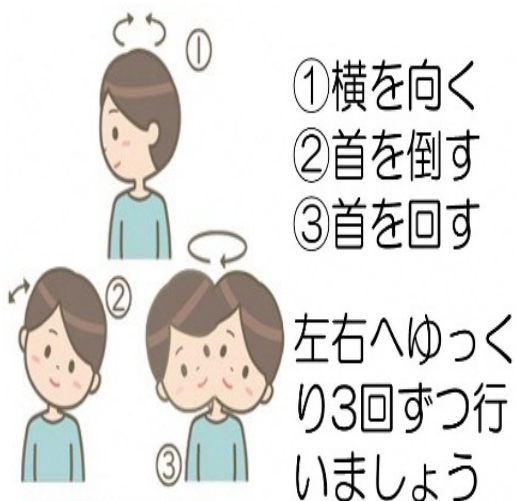
糖尿病は生涯にわたって血糖コントロールしながら付き合っていく病気です。コントロールがうまくいかないと様々な合併症をもたらします。近年では歯周病も合併症の一つと捉えられ、糖尿病の悪化につながるとも考えられています。歯周病が進行すると歯を失うリスクが増えます。

歯周病と糖尿病の関係性



歯を失う↓やわらかい食べ物が増える↓栄養バランスが崩れる↓血糖値に悪影響！

嚥下体操～首まわり編～



- ①横を向く
- ②首を倒す
- ③首を回す

左右へゆっくり3回ずつ行いましょう

※上半身の緊張をとり飲み込みをスムーズにします



- ①手でおでこを押す
 - ②おでこを下げて、手を押し返す
- ※5秒間を5回ずつ行いましょう
※のどに力を入れることがポイント

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせに気が付き、対応することが大切のようです。予防として意識して嚥下に効果的な体操、しませんか？

※首に疾患のある方はお控えください

発行年月日
2022年6月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

6月の予定

- 9日 移動交番
- 17日 体操教室
- 19日 父の日
- 22日 移動交番





値上げの波、押し寄せる！



ものやサービスが値上げを予告するニュースが毎日のように届いています。

小麦をはじめ、4月に食卓に欠かせない調味料や、6月からは個人的に家族でお世話になっている袋インスタント麺も！今の時季から美味しい新玉ねぎも値段が跳ね上がっていました。（農業で使う肥料が高騰）7月には電気・ガスの料金が上がります。

いろいろな価格が変わっても、生活は続きます。節約方法を考えました。

***代替品を探す。**↓お店のプライベートブランドには内容量などお得な品物があります。ボックスティッシュを使わないご家庭もあるとか！

***使用量・頻度を減らす**↓エアコン・ガソリン・調味料すべてではまりますね。機械製品はこまめなお掃除もお忘れなく。ちなみに、洗濯洗剤は入れすぎると機械の寿命を縮めるそうですよ。

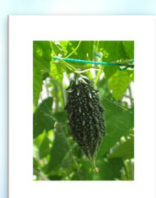
***クレジット決済でキャッシュバックを狙ったり、ポイント**を上手に利用して買い物をする。

ポイントカードばかり増えてしまう私ですが、皆様いかがでしょうか。

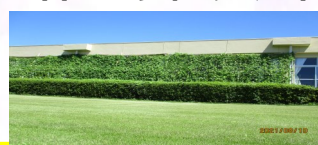


以上、「もうすでにやってます!」「これ以上どうすんの」と言われそうですが、情報交換をしてお得生活の真似を出来たら、楽しく取り組めるかな、と思いました。

毎年、つつじ荘でも夏場の日差しを和らげてくれるゴーヤが活躍し、収穫できた実を皆様に配布しています。今年も植え付けし順調に成長しておりますので待っていてくださいね☆



ゴーヤドリリンクを教わりました。も紹介しようと考えています。



つつじ荘体操教室開催

毎月一回けん玉教室を行っています。6月の会（17日（金）13時から）は簡単な体操教室を予定しております。身体の仕事組を我孫子市民体育館・斎藤コーチの優しい解説を受け、意識しながら体操を行うと効果的です！運動が苦手な方も是非一緒に体操しませんか？

令和4年度体操教室予定

9月16日
12月23日
3月24日
全て金曜日
13時から
大広間



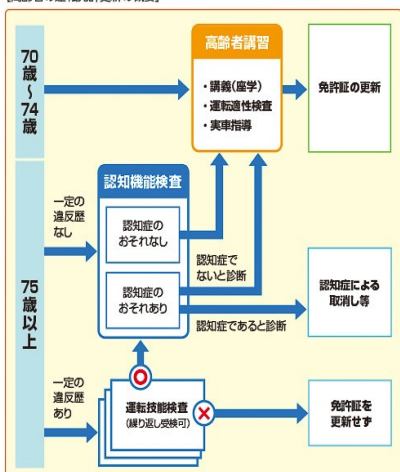
免許更新時の運転技能検査が義務化！

5月に安全運転管理者講習を受講しました。改正された道路交通法のポイントを抜粋して紹介します。

①75歳以上で「一定の違反歴」がある人は実車による運転技能検査を受検し、合格しないと免許の更新が出来なくなります。認知症でなくても運転技能に問題があると判断された場合は免許の更新が出来なくなります。

②運転者の申請により、運転できる対象車両を安全運転サポート車に限定するなどの条件付き免許の取得が可能になります。

【高齢者の運転免許更新の概要】



自転車利用の皆様へ

自転車保険への加入が義務可

千葉県では令和4年7月1日から保険加入が義務となります。自転車加害者となる事故が増え、高額な損害賠償が請求される事例が発生しているためです。チラシを館内に用意しています。ご確認ください。

