

10月

ふれあいだより



敬老の日



いつまでもお元気で

朝晩はようやく涼しくなったり、あたりの田んぼは稲刈りが終わったところもあったり、気温も風景も秋の気配がしてきました。

しかし、この季節は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時季とも言われています。体温調節のしやすい服装を心がける、十分な休息・睡眠をとる等、体調不良にならないようお気をつけてお過ごしくださいね。

今月の **まめ知識** 些細な口の衰えがオーラルフレイルを招く



滑舌が悪くなる、固いものが噛めない、むせたりすることが増えた…など高齢になるとよく見られる、一見なんでもないような些細な口の機能の衰えが、「**オーラルフレイル**（口腔内の機能が低下すること）」と呼ばれ、近年注目されています。

噛む力が弱くなると食事のバリエーションが減り、バランスが偏りやすくなります。すると、食事の楽しみや食欲の低下につながり、低栄養リスクが高まります。また、慢性的な低栄養はフレイルの原因のひとつと言われています。フレイル予防のためには、オーラルフレイルの段階で気づき、な対処をすることが重要です。

しかし、些細な口の衰えは日々少しずつ進行していくため、放置され悪化しがちです。

<チェック表>

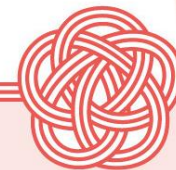
- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 半年と比べて固いものが食べにくくなった | 2 お茶や汁物でむせることがある |
| 3 義歯を使用している（※） | 4 口の乾きが気になる |
| 5 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった | 6 たくあん程度の硬さの食べ物が噛めない |
| 7 歯を磨くのは1日に1回程度である | 8 ここ1年、歯医者を受診していない |

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使用し固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

チェック表で8つのうち3点以上のチェックがあればオーラルフレイルになっている可能性があります。



9/19(月)敬老の日の週に、敬老会を行いました！
みなさんに写真入りのメッセージカードを、
節目の方には表彰状と記念品をお渡ししました。
(米寿・・・1名 **おめでとう!**
卒寿・・・4名)
皆さんこれからもお元気でふれあいへお越しください◎



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 12 (日)
3	4	5	6	7	8
11 (月)	11 (月)	12 (月)	11 (月)	11 (月)	11 (月)
10	11	12	13	14	15
11 (月)	12 (月)	11 (月)	12 (月)	12 (月)	11 (月)
17	18	19	20	21	22
11 (月)	12 (月)	12 (月)	11 (月)	12 (月)	12 (月)
24	25	26	27	28	29
11 (月)	12 (月)	12 (月)	11 (月)	12 (月)	11 (月)
31					
12 (日)					

10月の個別機能訓練加算について
I 1…56単位 I 2…85単位
(職員の体制により算定)

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
◆9月より、社協他デイ（やすらぎ、ほほえみ）においても理学療法士によるリハビリが始まりました！リハビリ（筋力、基本動作機能の維持等）でお悩みの事がありましたらいつでも社協へご相談ください。

10月の行事予定 10/10(月) スポーツの日 付近で運動会を予定しております！

【再お知らせ】 ※ご家族様が新型コロナに感染または濃厚接触者になった場合は必ずご連絡を※
新型コロナウイルスの感染対策の一環として、利用者様のほか、同居や行き来のあるご家族様に感染が疑われる症状がある場合や、抗原検査またはPCR検査を受けられた場合は、必ず事業所にお知らせいただきますようお願いいたします。感染拡大防止のため、ご協力のほどよろしくをお願いいたします。