

令和6年3月号

【第356号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



火曜チクチク講座



講座紹介

今月は「太極拳」講座をご紹介します。太極拳は、動きがゆっくりですので、息が切れることはありません。講座が月に1回なので、脚の筋力保持・向上に即効性は少ないかもしれませんが、「運動の機会を増やそうかな？」くらいの軽い気持ちで普段の運動にプラスされてはいかがでしょうか。実際、利用者さんから「太ももに効いてるわ」「ふだん使ってない筋肉を使ってる証拠だね。」という声も聞かれますので、続けることで効果はあると思います。講座中、十分な休憩を取りながら進めていますが、ご自分のペースで椅子に座ったり、休憩しながらで大丈夫です。4月から始めてみようかな？と思われる方がいらっしゃいましたら、よろしくお願いします。



現在、来年度の更新を行っている最中ですが、現時点で、「て作りえほん」・「ちぎり絵」・「絵てがみ」・「布の小物作り」・「陶芸講座」に余裕があります。来年度からの新たな講座として、いかがでしょうか？お友達同士、声を掛け合っの複数人同時参加でも対応可能です。もちろん、それ以外の講座を新たにお考えの方は、ご遠慮なくお申し出ください。できるかぎり対応させていただきますので、よろしくお願いします。



オーラルフレイルをご存知ですか？



2月号で「フレイル（虚弱）」をお伝えしました。今月は、「オーラルフレイル」ということで、お口の健康維持についてお伝えしたいと思います。

みなさんは最近、むせやすくなったとか、食べこぼしが増えたといったことはありませんか？こういった口に関するささいな衰えが、オーラルフレイルです。ある調査では、オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べて、2年以内に身体的フレイルを発症する確率が2.4倍といったデータもあるので、注意が必要です。

〈オーラルフレイル セルフチェック表〉



質 問 事 項	はい	いいえ
☐ 半年前とくらべて、硬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。	2	
☐ 入れ歯を入れている。	2	
☐ 口の渇きが気になる。	1	
☐ 半年前とくらべて、外出が少なくなった。	1	
☐ さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる。		1
☐ 1日2回以上、歯を磨く。		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く。		1

〈チェック結果〉

合計0～2点 : オーラルフレイルの危険性は低い

合計3点 : オーラルフレイルの危険性あり

合計4点以上 : オーラルフレイルの危険性が高い

〈対策〉

口の中を清潔に保つ。

- ・ 口の中が清潔に保たれていないと、虫歯や歯周病を発症し、場合によっては歯を失うことになり、「食べる」「話す」ことが難しくなります。そうならないためにも、歯磨きだけでなく、定期的に歯医者さんに歯石の除去などのケアをしてもらいましょう。

口腔機能の維持・改善

- ・ 口腔機能とは、「噛む」「飲み込む」以外に「発声する」「笑う」という機能も含まれます。これらの機能を保つためには、唇、舌、喉、口周辺の筋肉を衰えさせないようにトレーニングをおこなって、口腔機能の維持に努めましょう。

※ 詳しいトレーニング方法は、次号に掲載します。

令和6年3月 デイサービス講座予定

上段 午前

下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					陶芸	
3	4	5	6	7	8	9
休館日			太極拳		書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	て作りえほん		春分の日		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話				
31						
休館日						

10:00～12:00 て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ フラワーアレンジメント
布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川