

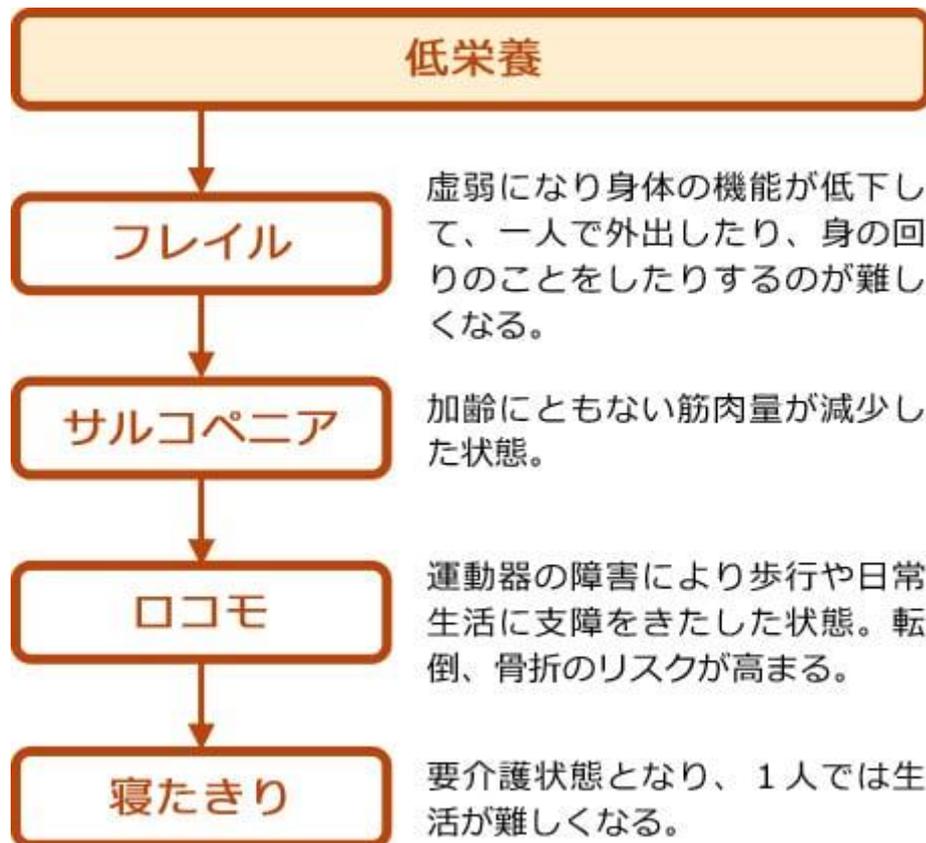
高野町立高野山総合診療所 通所リハビリだより (春夏号)

日差しが温かくなり、ようやく活動しやすい季節となってきました。

いまだかつてない感染力をもつ、新型コロナウイルスの猛威は収まることを知らず With コロナの時代がやってきました。新型コロナウイルスの感染予防のため、外出の機会が減り、「体調がすぐれない」「体を動かす機会がすくなくなった」「食事の量が減った」などの悩みはありませんか？今回は、外出が制限される中でも、健康を維持できる方法についてご紹介します。

★「フレイル」を覚えていますか？★

動かないことにより、身体機能が低下し、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりすることを「フレイル」と言います。



フレイルを予防し、感染症やこれからの暑さに負けない体を作るためには、次のことに取り組むことが大切です。

- 動かない時間を減らす（2020 春号参照）
- バランスの良い食事でもちろん栄養をしっかりとる（2022 秋冬号参照）
- 口を清潔に保つ
- 家族や友人との支えあい

今回は、口のフレイルを予防しましょう。

口腔機能は、「食べる」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」といった機能があります。その良し悪しは、身体の健康に影響するのはもとより、食事を味わう、会話を楽しむ、いきいきとした表情で人と交流するなど、心の健康や社会的なかわりを作るうえでも欠かせない機能です。舌・唇・頬・のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（のみこみ）機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

舌を閉じたまま頬を

ふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて舌を出したり

引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり、

左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下

したり、ぐるりと回したりする



★こんなことも効果的！

1. しっかりよく噛んで食べる

- ・ あごやのどの筋肉がきたえられ、かみ砕く力・のみこむ力が鍛えられる
- ・ だ液がよくでるようになり、消化力がたかまる
- ・ 脳が活性化して認知症予防につながる

2. 口腔ケアを行う

- ・ 毎食後、かならず歯磨きをしよう
- ・ 歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスなどをつかって、丁寧に磨く習慣をつけよう
- ・ 時には、舌の清掃も行おう
- ・ 入れ歯は、必ず外して磨こう

3. バランスの良い食事をおいしく

とる

- ・ 低栄養状態を防ぎ、身体機能が維持・向上する
- ・ 食べる喜びを感じることができる

4. 姿勢に注意して食べる

- ・ 上体を起こし、あごをすこし引いた姿勢だと、誤嚥しにくい

5. たくさんおしゃべりしよう

- ・ 話すことは、舌・くちびる・頬・のどの良い運動になる

6. 歌をうたったり、早口言葉に挑戦してみる

- ・ 歌うことは、話すこと以上に良い運動になる
- ・ 早口言葉や、口や、そのまわりの運動機能をきたえよう

食事バランスガイド



2月 雪うさぎ



水仙



3月 薔薇園



4月 いちご



チューリップ

吊るし飾り 



さくら



5月 こいのぼり



しゃくなげ



桜満開の高野山 金剛峯寺に桜を見に行きました！



製作の様子（^^）



ご卒業されました🌸

「おめでとうございます🎵」



令和3年度医療安全管理研修を実施しました！

院内研修の一つ「医療安全管理研修」を実施しました。

田中院長による「新型コロナウイルス感染症」を主に、臨床研修医師の受入体制等を学習しました。



「診療所のリハビリ内容について」

利用者が可能な限り自宅で自立した生活ができるよう、通所リハビリテーションの施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の援助や、生活機能向上のための機能訓練などを日帰りで提供するサービスです。デイサービスとは違い、リハビリを行なうことを主目的としています。

- ▷看護師による健康チェック
- ▷理学療法士による専門的なリハビリ
- ▷レクリエーション
- ▷食事や入浴などの日常生活の支援
- ▷機能訓練 など

定員・時間

1日 10名

月曜日～金曜日の9：30～16：00

休業日は、土、日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）

【問い合わせ先】高野町立高野山総合診療所 ☎0736-56-2911