



社会福祉法人 新潟慈生会

介護老人保健施設

マチュアハウス横越

電話0250-61-5050

口に関する《ささいな衰え》にご注意を！！



口の機能の低下・食べる機能の障害・さらには心身の機能低下

負の連鎖に対して警笛を鳴らす概念「**オーラルフレイル**」

滑舌の低下(うまく話せない)について



近年の新潟市フレイル予防講演会でも、健康寿命のための『三つの柱』(栄養・身体活動・社会参加)のひとつに(口からの)栄養があり、**オーラルフレイル**予防にも含まれているとされています。

「パ」「タ」「カ」の発音が**1秒間に6回未満**だった場合は**オーラルフレイルの疑い**があるそうです。パ、パ、パ、パ……

- パ** は、**口唇の動き**……口唇をしっかり閉めることは咀嚼し、**食べるために重要**です
- タ** は、**舌の前方の動き**……上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが**重要**です
- カ** は、**舌の後方の動き**……飲み込む際に、舌の奥の部分の機能が**重要**です

口腔機能の負の連鎖⇒**かめない～かむ機能の低下～柔らかいものを食べる**

★マチュアハウス横越のセラピストからひと言★



言語聴覚士: 兒玉優也

美味しく食事を行うためには、口や舌の動きがとても重要です。

口や舌の動きが悪くなってしまうと、食べ物を上手く噛むことができません。

今後も、美味しく楽しく食事をしていただくために、日頃から口腔体操を行ってみましょう！

入所・通所リハビリテーション

リハビリ国家資格者と一緒に、リハビリできます！
リハビリ職員7名在籍！

問合せ: ☎0250-61-5050



通所リハビリで楽しい在宅生活を！

体を動かし規則正しい生活リズムを作りましょう！

★理学療法士より・・・①こんな良いことがありました

●活動が低下していたご利用者様が、リハビリにより腰背部の痛みが緩和・安定し、意欲的に料理ができるようになりました

●通所リハで、運動習慣が身につく、筋力や体力、バランス能力が向上し以前のような家庭菜園ができるようになりました

●はじめは、不安もありましたが理学療法士についてもらい

麻痺側下肢に装具を着用し、左手に杖を持ち、今では一人で屋外散歩ができるようになりました



リハの後に、お天気の良い日には中庭に出てお花を愛でます

★作業療法士より・・・②こんな良いことがありました

●家の中で移動できるように、車椅子を動かす練習に励まれ、少しずつ動かせるようになり目標を持たれ来所しています

●杖歩行が安定し、毎年家族旅行に行けるようになりました！

●作業療法により、手の動きやバランス能力が向上し、洗濯物たたみや料理、近所へのお出かけができるようになり、活動範囲が広がりました！



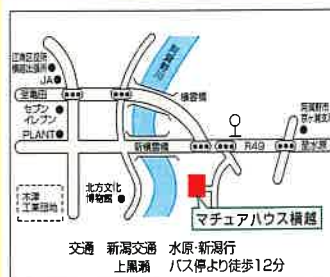
リハビリ職員とともに紙漉きに挑戦しました！はがきを作り一連の作業リハ・レクになりました



★言語聴覚士より・・・③こんな良いことがありました

●ご家族や周りの方々と、スムーズにお話がせけるように声を出す練習や口を動かす練習を、通いながら行っています。少しずつですが、はっきりとした声で会話を行うことができきて意欲の向上につながっています！

【介護老人保険施設とは】



マチュアハウス横越 リハビリ職員7名在籍
入所も通所も お問い合わせ：☎0250-61-5050