

リハビリテーション友の会 元気会 りはとも

令和1年7月

第91号

■「元気会・りはとも」とは・・・

リハビリテーション友の会「元気会・りはとも」は、リハビリテーションに取り組む方やそのご家族、医療関係者の“交流の場”をつくり、仲間づくりや情報交換に役立ててほしいと考えています。

入院中や退院後、「思うように生活が出来ない」、「困っているが誰に話して良いか分からない」、「誰かと話をしたい」などの経験をした方もいます。そのような方の力になりたいと願っています。

■第91回「元気会・りはとも」報告



＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊
第91回のりはともは言語聴覚士による「お口トレーニング」でした。よく噛むことや歯の大切さを講義で学び、飲み込む力が衰えないような体操をみんなで行いました。今回も多くの方にご参加いただきました！！いつもありがとうございます(^_^)/

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

■りはともの様子

資料を使いながらお口の機能の説明をみなさん熱心に聞いていました。また、大きく口をあけて早口言葉や発声練習をしました。口が回らないのも楽しいですね(^o^)
☆小顔効果のある体操を教えてもらい、笑いながら実践していました。お家でも続けると小顔になれるかもしれません!(^_^)!



●お口トレーニング 豆知識●

皆さん、「フレイル（虚弱）」という言葉を知っていますか？？フレイルとは、健康と心身機能の障害の境界にある状態で、放っておけば要支援・要介護状態へと進行してしまいます。

実は、この「フレイル」の進行を予防するには「お口」が大きく関係してくるので、まず、以下の症状がないかチェックしてみましょう。

<オーラルフレイルチェック>

- 多くの歯の欠損や未治療の歯がある
- 食事で食べる品目や食事が減る
- 硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物を飲むときにむせる
- 口が渇くようになった
- 日常生活での活動が低下し、動きにくくなった

もし、あてはまるものがあるとフレイルが始まっているかも…。フレイル予防には日々の歯磨きや食生活、無理のない範囲の運動をすることが大切です。歯を大切にし、お口の機能を保つことで、いろいろな食べ物が食べられて、多くの栄養を体内に取り入れることができます。フレイル予防をして、生きがいのある人生を送りましょう！

【事務局からのお知らせ】

◆次回のお知らせ

第92回のりはともは当院のバンドチームによる「コルセッツ☆サマーコンサート」です。サマーソングをみんなで歌いましょう♪♪

◆参加者について

○第91回の参加者の内訳

- ・リハビリ参加者 18名
- ・ご家族 4名
- ・医療関係者 9名

◆「りはとも」の活動日

毎月第3土曜日に開催しています。皆様のご参加をお待ちしております!!

◆編集後記

夏の甲子園が始まりました。高校生の頑張る姿にいつも元気づけられますね(*^_^*) 今年はどこのが優勝するか、皆さんの予想はどこのが高校ですか？

【発行：令和1年8月8日】

リハビリテーション友の会 元気会「りはとも」事務局

〒953-0104 新潟市西蒲区岩室温泉 772-1

(一社)新潟県労働衛生医学協会附属岩室リハビリテーション病院

医療相談室内 担当：前田・諏訪・北村・桃井・目崎

TEL 0256-82-4100 FAX 0256-82-4288