

いっ**ぶ**く福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

清秋の候、皆さんいかがお過ごしでしょうか？10月に入りましたが、日中は半袖でも過ごせた日があるなど今年の暑さは長く続きましたね。10月10日は転倒予防の日と日本転倒予防学会が制定しています。寒くなると身体が固くなり動きが難しくなりますので、日頃から適度に身体を動かして転倒を予防していきましょう。さて、今月は歯活です。半年に渡り「人生100年時代の健康寿命を延ばす…晋遊舎ムック」を参考文献にしながらお話してきました。日々の生活のヒントにつながっていただうれしく思います。来月からはテーマを変更しお伝えしようと思いますのでお楽しみに。

歯活



「オーラルフレイル」って聞いたことがありますか？

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）＋フレイル（虚弱）を意味します。発音がだんだんとしにくくなっている、いわゆる活舌が悪くなるのはこの「オーラルフレイル」が原因かもしれません。活舌が悪くなるのは、歯や舌や頬、口周りの筋肉の機能が衰えていることが考えられます。人生100年時代の口の寿命を歳に近づけるためには、口周りの筋トレがある程度必要となってきます。

オーラルフレイル 老化度チェック

| | | |
|------------------------------|-------|--------|
| 半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった | はい 2点 | いいえ 0点 |
| お茶や汁物でむせることがある | はい 2点 | いいえ 0点 |
| 義歯を入れている | はい 2点 | いいえ 0点 |
| 口の渴きが気になる | はい 1点 | いいえ 0点 |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった | はい 1点 | いいえ 0点 |
| サキイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる | はい 0点 | いいえ 1点 |
| 1日に2回以上、歯を磨く | はい 0点 | いいえ 1点 |
| 1年に1回以上、歯科医院に行く | はい 0点 | いいえ 1点 |

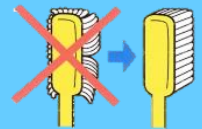
| | |
|---------|-----------------|
| 合計 0～2点 | オーラルフレイルの危険性は低い |
| 合計 3点 | オーラルフレイルの危険性あり |
| 合計 4点以上 | オーラルフレイルの危険性が高い |

歯活のポイント4つ

1.理想は1日1回5分以上の歯磨き

磨いているつもりでも実際に歯ブラシがちゃんと当たっていない場合も。就寝前の1日の最後の歯磨きの時にでも時間をかけることが大切です。

2.1ヶ月に1回を目安に歯ブラシは交換しましょう
歯磨き後に毎回しっかり洗えたとしても目に見えない細菌でいっぱいになります。また、歯ブラシは1ヶ月経つと磨く効率が落ちてくるようです。



3.自分の歯の症状にあった歯磨きを選ぶ

歯磨き粉には虫歯予防、歯周病予防などそれぞれ特徴があるので、自分の歯の状態にあわせて選ぶことも大切です。

4.歯が溶ける「酸蝕歯」に注意

酸性の食べ物や飲み物によって歯が溶ける事「歯の酸蝕」と呼び、注意が必要です。意外な物だとマヨネーズやチーズも酸性の食品だそうです。適度な量で食べましょう。

配食サービスご利用の方へお願い

現在、配食サービス利用中の方へお知らせです。

土曜、日曜、祝日に緊急に配食サービスをキャンセル（止めたい）したい場合は役場（☎95-1111）へ直接連絡をお願い致します。詳しくは、担当ケアマネまでお問い合わせください。
よろしくお願ひいたします。



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



① 違うボタン 3つを押して、合計100にする

| | | |
|----|----|----|
| 34 | 19 | 40 |
| 39 | 31 | 25 |
| 54 | 38 | 28 |

②

| | | | |
|----|----|----|----|
| 57 | 60 | 55 | 23 |
| 50 | 30 | 29 | 56 |
| 53 | 19 | 33 | 39 |
| 36 | 32 | 46 | 54 |

?

仲間ハズレの絵はどれでしょう

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |
| 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |
| 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |
| 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |
| 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🔔 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |

例) のように、左の言葉を、うまく並べ替えると、有名な歴史上の人物の名前になります。4つすべてを歴史人物の名前にしたとき、五十音で最後になる人物は誰でしょう？その名前を教えてください。

しゅい つうか → かつかいしゅう
(例) 首位、通過か → 勝海舟

| | | |
|-----------------------|---|---|
| いしやう とく 衣装、得した | → | ? |
| さら む き ぶき 皿、蒸し器、武器 | → | ? |
| げし たんけん 夏至、探検だ | → | ? |
| ひろ うみ と 広い海、飛ぶ | → | ? |

ことばさがし 8

- 言葉は、たて・よこ・ななめ いずれかで書かれています。
- 小文字はすべて大文字になっています。
- 1つの文字が重複して使われることがあります。

★ヒント★

秋(10個)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| さ | は | と | な | ど | そ | よ | み |
| き | ぶ | ど | う | ま | ん | ゆ | せ |
| あ | び | え | け | り | な | ぐ | く |
| か | の | さ | つ | ま | い | も | り |
| と | ん | ん | お | く | ら | み | す |
| ん | ね | ま | つ | た | け | じ | の |
| ぼ | う | ぼ | き | じ | ぬ | わ | ぢ |
| ほ | も | ひ | み | こ | お | ろ | ぎ |

- さん〇
- まつ〇〇
- くり
- ぶど〇
- さつま〇〇
- こお〇〇
- あかとん〇
- どん〇〇
- もみ〇
- お〇〇み

お話し先き.info https://noikaki.info

9月号の答え

バラバラ漢字

① 魚 ② 親
③ 涙 ④ 絵
⑤ 筆 ⑥ 記

回転文字並び替え

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| お | さ | さ | び | | | | |
| す | い | は | ん | き | | | |
| こ | う | も | り | お | お | か | み |

皆さんいかがでしたか？