



# しょうあん通信

## 11月予定表



2021年11月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM		1 □腔体操 検温・血圧	2	3 □腔体操 検温・血圧	4 フレイル予防 栄養講座 第一回 (安威公民館) 実習室	5 □腔体操 検温・血圧	6
昼食		<b>和風唐揚げ</b>	お休み	<b>おでん</b>		<b>ポークジンジャー</b>	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	7	8 □腔体操 検温・血圧	9	10 □腔体操 検温・血圧	11 はつらつ体操	12 □腔体操 検温・血圧	13
昼食	お休み	<b>カレー</b>	お休み	<b>鶏の幽庵焼</b>		<b>さばの塩焼</b>	お休み
PM		フレイル予防体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	14	15 □腔体操 検温・血圧	16	17 □腔体操 検温・血圧	18 フレイル予防 プログラム Vol.4	19 □腔体操 検温・血圧	20
昼食	お休み	<b>ロールキャベツ</b>	お休み	<b>プレーンオムレツ</b>		<b>ささみ大葉フライ</b>	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	21	22 □腔体操 検温・血圧	23	24 □腔体操 検温・血圧	25 はつらつ体操	26 □腔体操 検温・血圧	27
昼食	お休み	<b>ホッケの照焼</b>	お休み	<b>プリの磯辺焼</b>		<b>鶏肉のバジル炒め</b>	お休み
PM		フレイル予防体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	28	29 □腔体操 検温・血圧	30				
昼食	お休み	<b>鍋パーティー</b>	お休み				
PM		いばらぎ体操他 トランプ・脳トレ 茶話会					

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※現在、コロナ対策としてカラオケは中止しております。

### <今月のお楽しみイベント>

### ◎ご利用料金

- フレイル予防 **栄養講座** 第一回  
in 安威公民館 実習室
- 鍋パーティー 10/29(月)

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 **Start**

**LINE** 公式アカウント  
お友達募集中!



**Instagram**



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

みんなで達成



コロナ

# しょう安

## 口腔 と 栄養

Column

Vol.8

### 口内環境を整えたい理由

高齢者と口腔って。。。実際どうなんだろう??

高齢者の健康について医師へ聞いてみました。  
歯周病は次のリスクを上げると言われているそうです。

- ・ 高血圧
- ・ 脳出血
- ・ 認知症
- ・ 誤嚥性肺炎

全身の健康のための歯周病予防で特に大切なことは

#### ① 生活習慣

歯ブラシとフロスを使ったケアや適度な運動や休養、定期的なかかりつけ歯科への受診。

#### ② 食生活

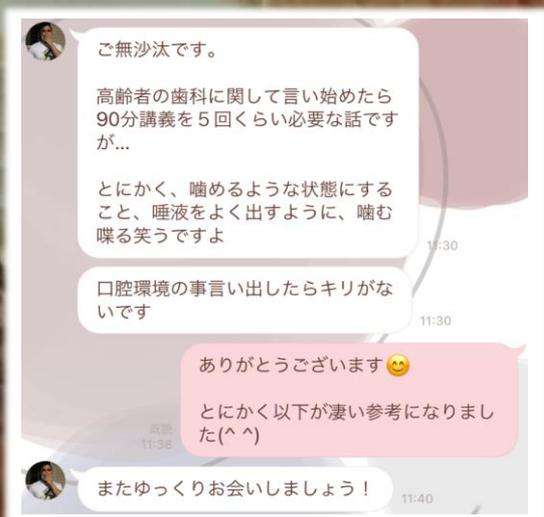
タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルのバランスの取れた食事と噛むこと。

#### ③ 禁煙

喫煙はお口の粘膜の血流を悪くしたり、粘膜の免疫機能を低下させたりすると言われています。

その他にも、噛み合わせ、歯ぎしり、唾液の量なども関係しているそうです。

実際の落とし込みを行うために歯科医師の友人へ聞いてPOINTをまとめると・・・



POINT 1 噛む

POINT 2 しゃべる

POINT 3 笑う

少しでも可能な限りの社会活動を通じて沢山笑って、おしゃべりしましょう♪  
しょう安では、11月からフレイル予防として栄養について学んで行きます。