



# つむぎの花便り

## 8月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM		1 口腔体操 検温・血圧		3 口腔体操 検温・血圧		5 口腔体操 検温・血圧	
昼食		ホイコーロ	お休み	彩りカルビ焼き	お休み	徳島半田ソーメン	お休み
PM		DAM体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室・手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	7 お休み	8 口腔体操 検温・血圧	9 お休み	10 口腔体操 検温・血圧	11 お休み	12 お休み	13 お休み
昼食		さばの照焼き	お休み	山形風いも煮	お休み	お休み	お休み
PM		フレイル予防体操 茶話会		ギター教室 トランプ・脳トレ 茶話会			
AM	14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 口腔体操 検温・血圧	18 脳活性化 プログラム Vol. 4	19 口腔体操 検温・血圧	20 お休み
昼食		お休み	お休み	デミグラスハンバーグ	安威公民館	カレー&ミートボール	お休み
PM				博多町家ふるさと館 ONLINE presents 第一興商		PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	21 お休み	22 口腔体操 検温・血圧	23 お休み	24 口腔体操 検温・血圧	25 はつらつ体操	26 口腔体操 検温・血圧	27 お休み
昼食		鶏そぼろ丼	お休み	冷麺	（安威公民館）	白身魚の甘酢あん	お休み
PM		DAM体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室 トランプ・脳トレ 茶話会		慰問・お誕生日会 EVENT	
AM	28 お休み	29 口腔体操 検温・血圧	30 お休み	31 口腔体操 検温・血圧			
昼食		チンジャオロース	お休み	チャプチェ			
PM		DAM体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室・手芸 トランプ・脳トレ 茶話会			

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開してあります

### <認知症予防企画・EVENT>

- 第一興商presents ONLINE ツアー 8/17 (水)
- 慰問コンサート&お誕生日会 8/26 (金) PM13:30
- 趣味手芸活動 (8月 刺繍)  
(第1・5水曜日) PM13:00~

### ◎ご利用料金

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

つむぎたより **Start**

LINE 公式アカウント  
お友達募集中!



紡希の庵



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



# オーラルフレイル



「オーラルフレイル」って何？



噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼし、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

あてはまる【はい・いいえ】に  をつけてみよう

	はい	いいえ
① 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	
② お茶や汁物でむせる事がある	2	
③ 義歯を使用している	2	
④ 口の乾きが気になる	1	
⑤ 半年前比べて外出の頻度が少なくなった	1	
⑥ さきいか、たくあん位の硬さの食べ物が噛める		1
⑦ 一日に2回以上は歯を磨く		1
⑧ 一年に1回以上は歯科医院に行っている		1

合計の数字が

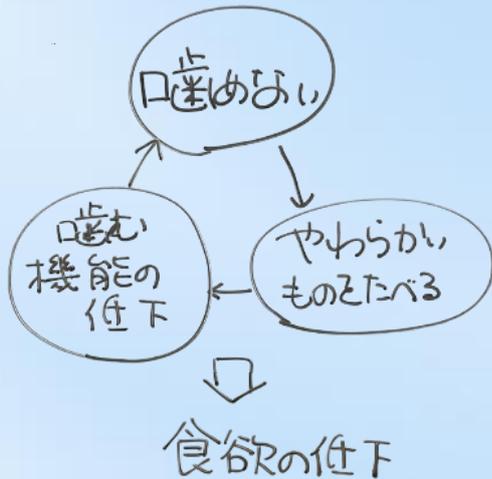
- 0～2個 **オーラルフレイルの危険度が低い**
- 3 個 **要注意**
- 4 個以上 **オーラルフレイルの危険度が高い**

 のついに数字の合計を記入しましょう

合計

気を付けよう

## 負の連鎖



入れ歯の調整や口輪筋のトレーニングをするだけで噛む力が上がり、食べるものが増え食欲も向上します。

## 幸せの連鎖

工夫次第で

**感染予防にも効果的！！**

**のどの動きエクササイズ**  
毎朝・毎晩・外出後にやると感染症予防にも！

頬をしっかり動かして  
**フクスクウがい**

ぐちゅぐちゅ  
ぐちゅぐちゅ  
15秒  
最後は  
べっ！

しっかり上を向いて  
**ガラガラウがい**

ガラガラ  
ガラガラ  
15秒  
最後は  
べっ！

毎食前には、飲み込みが良くなる舌の体操をやろう！  
あっかんべーと舌出して 今度は舌を左に回して

**顎なめて**

舌を右に回して  
**右なめて**

**舌なめて**

舌を上を持ち上げて  
**鼻なめて**

ぐるっと3回繰り返す