



つむぎの花便り

7月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM	2	3	4	5	6	7	8
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 ひれかつ&オムレツ	お休み	口腔体操 検温・血圧 八宝菜	お休み	口腔体操 検温・血圧 ちらし寿司	お休み
PM		DAM体操 健康麻雀 茶話会	お休み	芋芸 健康麻雀 茶話会	お休み	七夕祭り	
AM	9	10	11	12	13	14	15
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 2色弁当	お休み	口腔体操 検温・血圧 白身魚フライorジャポネ	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 鶏つくね煮	お休み
PM		フレイル予防体操 茶話会		トランプ・脳トレ 健康麻雀 茶話会	安威公民館	認知症予防 レクリエーション	
AM	16	17	18	19	20	21	22
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 肉じゃが	お休み	特別企画 つむぎ's kitchen	脳・活性化 プログラム	口腔体操 検温・血圧 しらす丼	お休み
PM		お誕生日会&演奏会 健康麻雀		芋芸 将棋 茶話会	"頭と身体を働かせる"	PCスキルアップ 健康麻雀	
AM	23	24	25	26	27	28	29
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 そうめん	お休み	口腔体操 検温・血圧 選べるアソート	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 鶏肉の味噌炒め	お休み
PM		音リズム Enjoy♪		DAM体操 健康麻雀 茶話会	安威公民館	認知症予防 レクリエーション	
AM	30	31					
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 アジフライ					
PM		第一興商 音健インストラクター 将棋					

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開しております。

< いおり のオススメEVENT >

- 七夕祭り 7日(金) 13:00
- フレイル予防体操 10日(月) 13:00
- つむぎの美味しい台所 19日(水) 11:00
- 認知症予防レク 14日、28日(金) 『コットンボール』
- リズム&楽器 Enjoy 24日(月) 13:00

◎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

花たより **Start**



LINE 公式アカウント
お友達募集中!



HOME PAGE
コミュニティデイハウス
紡希の庵

注) レク・事業内容によっては、物品やスケジュール調整の関係上
途中参加についてはお断りする場合がございます。

裏面にイベント情報



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



紡希's 口腔のお話

いかに歯磨きを上手にするか？

高齢者のお口の中には問題がいっぱい

① 自浄作用が低下している。

お口の中には唾液の力で歯の表面や舌、粘膜についた汚れや細菌を洗い流し清潔に保つ「自浄作用」があります。しかし、身体機能が衰えて唾液の分泌が減っている高齢者の口腔内は自浄作用が低下している状態になっており、意識して綺麗に保つ必要があります。

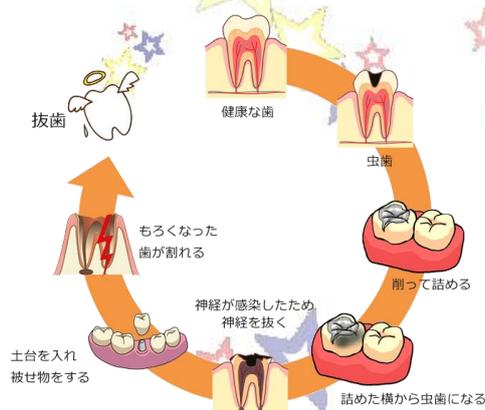
② 虫歯や歯周病が多い。

加齢によって歯茎が下がり歯の根元が露出すると、そこから虫歯になりやすくなります。また高齢者の口腔内は自浄作用が弱まっているため、本来は唾液で洗い流せるはずの細菌が増殖し歯周病にもかかりやすい状態になります。加齢による免疫力の低下も虫歯や歯周病菌が増える原因にもなります。

③ 口腔内が乾燥する。

高齢になると力の低下や服用しているお薬の影響で唾液の量が減ります。唾液は口腔内を清潔に保つ役割がありますのでドライマウスは虫歯や歯周病の進行、また雑菌の繁殖による口臭の原因になります。

CUREからCAREへ



- 歯磨きはちゃんとできている？
- 自分の歯の状態に適切なお手入れは
デンタルフロス？
歯間ブラシ？
ワンタフト？
- 当て方がわからない？
- 見えないし・・・
- 不器用だから・・・



歯科衛生士のいる紡希の庵では
そんな日々の疑問から、歯医者に行く本当の理由など、気になる
事をフレンドリーに聞けちゃいます。

あ

