



往還風景

七夕飾り

短冊にお願い事を書き、笹に飾りつけをしました。



願いごとがかないます様に！

8月のクラブ活動

4日 (木) 書道クラブ

25日 (木) お花クラブ

8月の行事

10 (水) 音楽療法
3階、ショート、ディサービス対象

24 (水) 音楽療法
2階、ショート、ディサービス対象

七夕御膳

昼食

7月7日 (木)

おしながき

- ・七夕散らし寿司
- ・三色素麺
- ・ミニ天婦羅
- ・盛り合わせ
- ・フルーツ盛り合わせ



もりだくさんで、お腹いっぱいになりました。

ディサービス

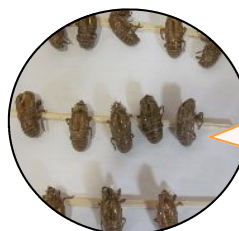
朝顔の壁飾り作成

絵の具を水にとかした中に、ペーパーフィルターを朝顔の花の形に切ったものを入れ色がついたらかわかします。割り箸を基盤のめに並べ花をつけたら出来上がりです。



涼しげな壁掛けの完成です！

おまけのひとつ



往還の中庭にたくさんのかいこぎのめが木にぶらさがっていました。



四国の松山市医師会のメーリングリストからの紹介です。



ロコモティブ症候群

～「ロコモ」に注意！ 7項目で自己チェック～

ロコモティブ（運動器）症候群とは、「運動器の障害」により、「要介護になる」リスクの高い状態になることで、日本整形外科学会が2007年に提唱した概念です。変形性関節症、骨粗鬆症による猫背、変形性脊椎（せきつい）症、関節リウマチなどの運動器の障害、加齢による運動能力の低下が原因だといわれています。特に高齢者は、年齢とともに移動能力やバランス能力が低下するため、転びやすくなります。度々転んで、骨折を繰り返してしまうと、寝たきりや閉じこもりの原因となり、心身とも自立した生活を送ることが困難になってしまうので注意が必要です。ロコモティブ症候群は「ロコチェック」で自己診断が可能です。

- (1) 片脚立ちで靴下がはけない
- (2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- (3) 階段を上るのに手すりが必要である
- (4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- (5) 15分くらい続けて歩けない
- (6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして、持ち帰るのが困難である。
- (7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である（「ロコモパンフレット 2010年度版」より）

この7項目のうち、1つでも該当するものがあれば、ロコモティブ症候群が疑われますので、速やかに整形外科専門医の診察を受けることをお勧めします。ロコモティブ症候群と診断された場合には、適切な運動療法やバランス訓練を指導してもらする必要があります。

歩行能力やバランス能力に少しでも不安を感じ始めたら、「年を取っているから」とあきらめないで、まずは整形外科専門医の診察を受けて、ご自身の運動能力を把握し、毎日の運動を習慣づけることが大切です。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

お花クラブ



花材

盛花
ドラゴン柳
キバナコスモス
カーネーション
リンドウ
アガパサスの葉

書道クラブ



ホットニュース

往還の玄関横につばめが巣を作って一度ヒナがかえり飛びたっていました。またすぐに同じ巣でヒナがかえり元気に顔をだして親鳥からえさをもらうのを待っています。



えさはまだかな？

ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケアアドバイス



口腔リハビリテーション 発語のリハビリ

言葉を使って人と会話することは、高度な脳の機能です。言葉を発する機会が減ると、機能がどんどん低下します。脳卒中などによって脳の言語中枢に障害が起こると、うまく話ができなくなることもあります。

また、舌がうまく動かなくなったり、上あごの筋肉が低下したりすることによって言葉が出にくくなることもあります。

舌の動きやくちびるの動きをよくするための発音訓練は、食べることに同時に言葉を話すことのトレーニングにもなります。

「パ、タ、カ、ラ、あ～」と大きな声に出して言ってみましょう。発語、発音の訓練になります。

- ・パ、パ、パ・・・くちびるを閉じたり開いたりする訓練
- ・タ、タ、タ・・・舌の中央を動かす訓練
- ・カ、カ、カ・・・舌の奥を動かす訓練
- ・ラ、ラ、ラ・・・舌の先を動かす訓練
- ・あ～・・・上あごのどの筋肉を震わせる訓練

歯科衛生士 水谷 敦子