

くらしの保健室だより 7月



7月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	8	
★	13:00 ~15:00 PM 看護師 午前お休み	10:00 ~15:00 AM作業療法士 PM言語聴覚士・ 公認心理師	10:00 ~15:00 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師	13:00 ~15:00 AM福祉用具専門相談員 午前お休み		
9	10	11	12	13	14	15	
	10:00 ~15:00 PM 看護師	10:30 ~15:00 PM言語聴覚士 AM折り紙教室	10:00 ~15:00 AM准看護師 歯科衛生士 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~12:00 AM俳句教室 午後お休み		
16	17	18	19	20	21	22	
	海の日	10:00 ~15:00 PM言語聴覚士・ 公認心理師	10:00 ~15:00 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師・歯 科衛生士	10:30 ~12:00 AMがんサロン 午後お休み		
23	24	25	26	27	28	29	
	10:30 ~15:00 AM嚥下の講座 PM 看護師	10:30 ~15:00 AM折り紙教室 PM 看護師	10:30 ~15:00 AM コゲニ PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~15:00 AM准看護師 PM歯科衛生士		
30	31	※都合によりお休みの場合があります。お電話にてお問合せください ※12:00~13:00はお昼休みとさせていただきます。					
★	10:00 ~12:00 PM 看護師 午後お休み						

いつまでもおいしく食べるために

暮らしの保健室では5月から「聞こえと飲み込みに関する講座」を開催しています。第3回目の今月のテーマは「飲み込み(摂食嚥下)」です。嚥下(えんげ)障害がおこる原因の一つに加齢があります。食べ物を噛む筋肉が衰えたり、舌の運動機能の低下がしたりすると、食事中にむせたり、誤嚥(ごえん)を起こすこともあります。加齢によって噛む、飲み込むという口腔機能が低下すると、食事の楽しみや栄養の摂取が減少し、生活の質の低下に繋がります。口腔機能を維持するためには、早期発見・早期対処が重要です。口腔ケアで歯磨きや舌苔を取り除くなどで口腔内の清潔を保ち、唇や舌、頬などのお口まわりの筋肉を鍛えることで、噛む力を維持、向上させることができます。また、飲み込みやすいように工夫されたゼリーや食品なども販売されています。

足腰の衰えと違って聴力や口腔機能の衰えは自覚しにくいものです。気になることがあれば早めの受診をしましょう。聞こえと嚥下は健康寿命の延伸に欠かせない機能です。嚥下の仕組みやトロミ剤の使い方、オーラルフレイル予防のお口の体操をこの機会に一緒に学んでみませんか？

「聞こえ」と「飲み込み」の講座③いつまでもおいしく食べるために

7月24日(月) 10:30~12:00

嚥下の仕組みや、オーラルフレイル(口の機能の虚弱)について学ぼう！
とろみ剤を使って試してみよう！

定員6名 参加費無料 要申込

運営

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田



秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階

TEL:018-853-6835 FAX018-853-6836

<https://claranoie.or.jp>

7月講座・イベント等のご案内

はじめての俳画教室

日本の伝統絵画を楽しく描いてみませんか？
筆づかいや基本の書き方を楽しく体験できます。

日時 7月14日(金) 10:00~12:00

定員7名

材料費 500円・申込必要

講師：折原 和穂 氏

(全日本積穂俳画協会秋田教室 主宰)

※日本絵具・筆等はお貸しします。



「きこえ」と「飲み込み」に関する講座

第3回 いつまでもおいしく食べるために

嚥下(飲み込み)の仕組みや、オーラルフレイル
(お口の虚弱)について学ぼう。

とろみ剤を使って試してみよう。

日時 7月24日(月) 10:30~12:00

定員 10名 参加費無料・申込必要

講師 言語聴覚士 大友 香織 氏

認知症予防体操

ふれ！ふれ！コグニ

運動しながら頭も使って、筋力アップと認知機能の
低下を防ごう！みんなで笑いあって認知症予防。

日時 7月26日(水) 10:30~12:00

定員 10名

参加費無料・申込必要

※動きやすい服装で、水分補給をお持ちください。



おしゃべりしながら楽しく折り紙

指先を使っておしゃべりして、脳を活性化！！
みんなで楽しく！！

日時 7月11日(火)・25日(火)

10:30~11:30

定員 7名

参加費無料・申込必要

※ハサミ・カッター・のりをお持ちください



お申込み、詳しい内容などお気軽にお問い合わせください!

<https://claranoie.or.jp>

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田 ☎ 018-853-6835

秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階 月~金: 8:30~17:30 clara-05@helen.ocn.ne.jp

