

# 6月 笑顔のおたより



## 寿小槌で長寿をお祝い!

今年度の誕生会は「寿小槌」で長寿をお祝いします。「毎日楽しく過ごせますよ〜に!」「病気を吹き飛ばし、元気になりますように!」

打ち出の小槌は願いが叶うそうです。「皆さんにお祝いしてもらって、休まんごと来んばなあ」「一週間が待ち遠しか」と楽しく利用していただき感謝です。



**ふれあいレク** 二人レクは相手に合わせる思いやりが必要になります。上手くできたときは、3倍楽しく嬉しいものです。



### 「ピサの斜塔ゲーム」

50センチの高さまで頑張りました。すごい集中力で積み上げました。このバランス見事ですよ



今年も大村駅に「花菖蒲 優雅」を展示いたしました。数年前にA型利用の皆さんが製作された素晴らしい作品です。大村駅を利用される方々に癒しを届けています。



とんとんパッパ〜



### 利用して一年になりました

「いろんなことを皆さんから学ばせていただいています。楽しくて一週間が待ち遠しいです。ふる里A型の皆さん、ありがとうございます」



### 「筋肉の老化」にストレッチ

集団運動では主に「ストレッチ」を行っています。年齢とともに筋肉は縮んで凝り固まり弾力を失います。ストレッチは筋肉の柔軟性や体力の維持、血行改善に効果があります。リラックス効果もあり皆さん頑張っておられます。





笑顔のA型「笑って元気！」

<ふる里パタカラ強化月間>  
☆食事を美味しく☆



昼食前には毎回「口腔体操（パタカラ体操）」を行っています。今月はふる里パタカラ強化月間で、美味しく食事をすることの嬉しさ、健康の重要性を再確認しています。

介護予防には「運動」と

「栄養改善」、そして食事をおいしく食べるための「口腔機能の向上」が大切だと言われています。

高齢者の肺炎の原因の多くは「誤嚥性肺炎」です。お茶やみそ汁などで咳き込んだりすることがありますが、しっかり食事を摂れること、「口腔機能の向上」が、「運動」や「栄養改善」にも関係します。



噛めば噛むほどに、身体と脳はイキイキする

さて、自宅でも毎日続けて欲しい「口腔体操」ですが、食事を摂るとき、よく噛むことが誤嚥性肺炎の予防につながると言われています。噛むことで唾液が分泌しますし、あごの周りの筋肉（咬筋）を動かすことは脳への刺激にもなります。

さらに虫歯や歯周病予防などにも効果的です。

また、高齢になると、胃腸の働きは弱り、消化

吸収の能力が衰えます。これを補ってくれるのが「噛む」こと。食べ物が細かく砕かれて唾液も多く出るため胃腸への負担が少なくなるばかりか、消化吸収の働きがアップします。

口腔体操と共に「しっかり噛むこと」を意識しながら食事を摂りましょう。

噛めば噛むほど、体と脳はイキイキしてきます。

6月の活動予定



A型の目的は健康づくりと仲間づくりです。

ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

6月のレクリエーションは、「ふる里喫茶」と「くれ〜んゲーム」を予定しています。

▼史上最年少で将棋の藤井聡太六冠が名人獲得を果たしました。彼は5歳から将棋を始めたそうです▼とところで、日本の将棋人口は約五〇〇万人で、囲碁人口は約一五〇万人とのこと。日本では将棋人口の方が多いいですね▼利用者の方で八〇歳過ぎてから囲碁を始めた方がおられます。それも女性の方で驚きです。毎週、NHKの囲碁講座を楽しみにしているとのこと。九五歳でしっかりされています。「凄いです」▼囲碁将棋は人の輪を広げ、脳を活性化し認知症の

あしあと

予防や進行を遅らせる効果があることが分かっています。特にワーキングメモリーという、仕事や日常生活に欠かせない、複数のことを段取りよく行う脳機能を活活性化させるのことで▼このワーキングメモリーは、実はレクリエーションを行うことでも鍛えられるそうです(脳科学者の篠原菊則先生)▼日常生活に必要不可欠なワーキングメモリー・・・皆さん、楽しく取り組みましょうね!「レクリエーションは脳に効く」です(宮崎)