

nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ: 「健康維持のために必要な体重管理」

2. 栄養改善

嚥下(飲み込む)

咀嚼(かみ砕く)

摂食(食べる)

発音・構音(話す)

口腔衛生

ワンポイント
*
レッスン

『体重の変化は

バイタルサインの一つです!!』

高齢者にとって自身の体重変化に目を向ける事は、健康管理において重要なものの一つです。年齢を重ねるごとに身体機能は低下し、生活環境の変化や精神的要因が重なると食欲低下を引き起こしやすくなります。体重の減少はフレイルの主要因でもあり、免疫力やQOL (生活の質) も低下させ、様々な疾患のリスクにも繋がる為、日常的に体重管理の徹底を怠らない事は重要といえます。

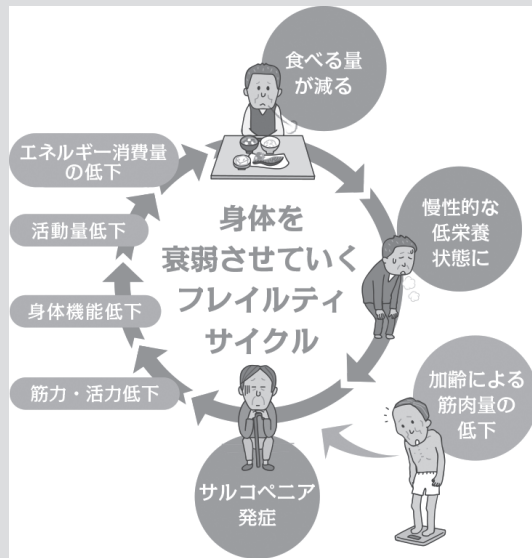


顧問歯科医師からの
ワンポイント
アドバイス:

●ポイント●

一度フレイルティサイクルに陥ってしまうとより身体機能は低下してしまいます。この状態のサイクルを断ち切らない限り、悪化していく為、元気な体を維持するには、食事をしっかり摂る習慣を持ち続けましょう。

参考文献: JA共済の地域貢献活動



健康的な食生活を過ごす為には、口腔機能の維持・向上が必要です。nagomiプラスの口腔運動はどなたでも簡単に出来る運動ばかりですので、通所時だけでなく、ご自宅でも積極的に行いましょう。



nagomiプラス
顧問歯科医師
天雲 丈敦

nagomiプラスでの
取り組みのご紹介

全ご利用者を対象に
体力測定を実施しています!!



nagomi プラスでは、全ご利用者を対象とし、3 ヶ月に 1 回体力測定を実施しています。身体機能の変化は視覚的にも確認は取れますが、前回との数値(結果)を比較することで、よりご自身の変化を感じる事が出来ます。数値(結果)が低下している方も中にはありますが、現状の課題を明確にする事が出来るメリットもある為、それを基に課題解決に向けた運動を計画立て、一人ひとりに合わせた運動を提供させていただきます。

nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

