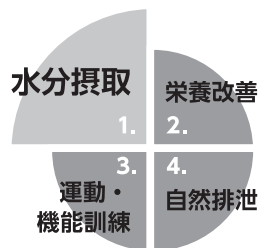


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ: 「脱水の季節変動と高齢について」

1. 水分摂取

基礎代謝向上 口腔内清潔 むくみ改善 認知症の予防 血圧の安定 脳機能の覚醒

ワンポイント*
レッスン 『水は神経経路を潤滑にする為には
必要不可欠です!!』



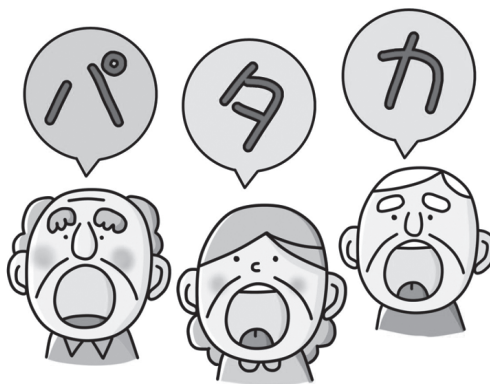
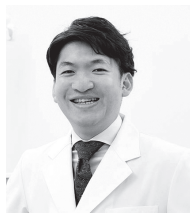
寒冷期は口渇感が低下し、高齢者は不顕性脱水(ふけんせいだっすい)を起こしやすくなります。不顕性脱水とは、明らかな症状が出ないまま体の水分が少しずつ不足していく脱水のことで、渇きを感じにくい冬季に多く見られます。又、特に高齢者は冬季には総水分摂取量が夏季より減少する傾向があると報告されている為、水分補給を意識して過ごす事が重要となります。

(夏で平均約 2.8 L/日、冬で約 2.2 L/日)

顧問歯科医師からの

ワンポイント
アドバイス:

nagomiプラス
顧問歯科医師
天雲 丈敦



《パタカ運動》

- ① 「パ」「タ」「カ」を1文字ずつ発声していきます。
- ② 「パタカ」の発声で1回とし、これを10回発声していきましょう。
- ③ 発声する際は、口を大きく、はっきりと動かし、またそれぞれの単語を発声する際に特に使っている部位を意識する事がポイントになります。

※ 「パ」=唇、「タ」=舌、「カ」=喉を意識して発声してみましょう!

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

口腔ケアの習慣付けにも取り組んでいます!



nagomiプラスの昼食前には必ず口腔体操を実施してからお食事を摂っていただいております。口腔体操の内容も通所時にしか出来ない複雑な動作ではなく、どなたでも簡単に取り組む事が出来る動作となっております。身体機能と口腔機能は互いに影響し合い、良し悪しが比例していく為、食事前に限らず、日常的に取り組め、習慣付けやすい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。

