

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**

2. 栄養改善

嚥下(飲み込む)

咀嚼(かみ砕く)

摂食(食べる)

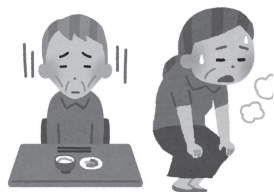
発音・構音(話す)

口腔衛生

ワンポイント
*
レッスン 『**“食べる力”はフレイル・転倒**

予防の第一歩です!

4~6月は活動量が増える季節ですが、食事が不足すると体力が追いつかず、フレイル(虚弱)のきっかけになる事があります。又、筋力が低下すると転倒のリスクも高まってしまいます。特に高齢者では筋肉を保つ為のたんぱく質摂取が重要です。よく噛んで食べる事は口腔機能を保ち、栄養を体に届ける大切な習慣となりますので、毎日摂る食事だからこそ侮らず、意識して過ごしていきましょう!



顧問歯科医師からの
**ワンポイント
アドバイス:**

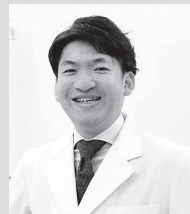


咀嚼機能を高める運動

- ①親指を顎下に添え、口を開くように力を入れます。
- ②同時に口が開かないよう、顎には力を入れていきましょう。
- ③これを10秒間×3セット行います。

今回のテーマは「咀嚼機能(噛む力)」となっています。年齢を重ねるにつれて、繊維質のものや硬いものが食べづらくなったと感じる方は少なくありません。一生涯楽しみながら、お食事を続けていく為にも噛む力は重要となりますので、ぜひ口腔運動を習慣付けていきましょう!

nagomiプラス
顧問歯科医師
天雲 丈敦



nagomiプラスでの
取り組みをご紹介します

**”噛む回数”は
脳の活性化と密接に関わっています!**



食事の際によく噛む事は、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にも繋がると言われています。噛む事で血流が促進され、認知機能の維持にも関係すると考えられているからです。その為、nagomiプラスでは、よく噛んで昼食を召し上がっていただけるよう食事前の口腔体操や食事中的お声掛けを徹底しております。食事は急がず、しっかり噛んで食べる事を意識すると、より栄養の吸収力を高め、体の元気作りに繋がられます。

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。

