

花みずき通信

冬号

寒さも厳しい季節となりました。新年を迎え皆様いかがお過ごしでしょうか。清幸園では今年も新型コロナウイルスの影響で地域サロン『花みずき』はお休みさせていただいております。地域の皆様の健康にお役立ていただける情報をお届けしたいと思います。

清幸園 地域支援室

お口と体の健康について

新型コロナウイルスの流行により、今ではマスク着用の生活が当たり前となりました。外出の機会や、ご家族以外の方との交流自体も減っている方が多いのではないのでしょうか。

知らず知らずのうちにお口のトラブルが発生し、歯周病菌が増えてしまう事で、**誤嚥性肺炎や糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞**など全身に多くの影響を与えることが明らかになっています。

毎日の歯磨きで口腔内の細菌を減らすことが出来ます。虫歯や歯周病を予防するだけでなく、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染症を予防することにもつながります。

★ご自宅で出来る口腔対策をご紹介します★

ブクブクうがい



水を含み10秒程ブクブクうがいをし、吐き出します

ガラガラうがい



水を含み10秒程ガラガラうがいをし、吐き出します

簡単にできますが...いざ10秒数えてみると思ったより長く感じられると思います。お口のトレーニングになりますので普段のうがいで意識してみましょう

笑いの効果



☆笑うことで脳が刺激され免疫機能ホルモンが分泌され免疫力アップ！

☆大きく笑うことで腹式呼吸になり副交感神経の働きを助け、自律神経を整える役割があります。また、腹筋を動かすことでトレーニングにもなりますよ！

季節のお風呂を楽しむ



杉の葉湯



効能

ストレス解消、疲労回復、神経痛の緩和
風邪の予防、安眠、保温効果 など

(生の葉を水洗いし布袋などに入れお風呂に浮かべる)

清幸園管理栄養士からの お勧めメニュー

☆食感の違う食材を組み合わせる事で噛む回数を増やします☆



いつものほうれん草のおひたしにカニカマやゴマをプラス！



今の季節にピッタリの豚汁！異食材の組み合わせは抜群です。油揚げやごぼう、キノコ、こんにゃくなど色々な食感を楽しめます。

沢山噛むことにより**消化促進・虫歯や肥満予防**
唾液の分泌も促され、口腔内のトラブル予防にもつながります！

地域の高齢者の皆さんやご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについて様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園 地域支援室 電話番号：023-651-3325



特別養護老人ホーム清幸園

〒994-0007 天童市大字大清水491番地1 TEL023-651-3325

<https://www.tendo-seikouen.org>

HPご覧いただけます👉

