

広報紙

老健まんだ

令和7年3月号 Vol.90 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 鳥取県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ用具の紹介 ～歩行補助具～

歩行補助具という言葉を知った事がありますか？リハビリで使う道具の事です。歩行補助具のほかに装具や自助具など様々な道具があります。

歩行補助具は、歩行できるがフラフラする時に利用する道具です。歩行補助具には歩行器や杖があります。入居者さまの身体の状態や生活の場に合わせて歩行器や杖を使い分けます。リハビリの担当者と相談して、ご自分に合った物を使いましょう。



健康寿命は歯が命？！

皆さん、「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

「フレイル」とは高齢になって心身の活力（筋肉、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。今回はフレイルの前段階、「オーラルフレイル」について取り上げてみたいと思います。



チェック項目 (OF-5)

項目	該当	非該当
●自分の歯は何本ありますか	<input type="checkbox"/> 0～19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
●半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

2つ以上あてはまる場合は「オーラルフレイル」かもしれません

一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

まずは、上の表で自分の口の状態をチェックしてみてください。いかがでしたか？

オーラルフレイルの予防にはまず、自分の口腔状態に関心をもつことが大切だと思います。歯科へ定期健診や治療に出掛けていますか？合わない義歯、そのままにいませんか？義歯を外して食事をしていませんか？虫歯や歯周病は大丈夫ですか？

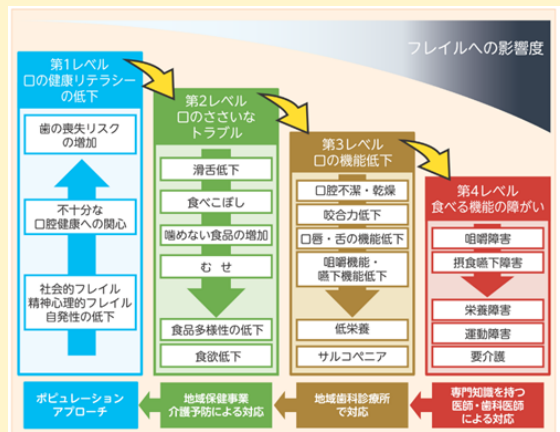
オーラルフレイルは高齢者だけの問題ではありません。40代、50代から口の問題を放っておくとオーラルフレイルまっしぐらです。

歯や義歯がないと、十分に噛むことが出来ず、食べられる食材に偏りが出たり、会話時に口元が気になり会話の機会が減少し、口腔機能が低下する可能性があります。また、口腔機能の低下に伴い食事が食べにくくなることで低栄養となり、筋力低下につながる可能性があります。

歯磨き等、オーラルケアに関心を持ち口腔内環境を良好に保つことで老若男女問わず健康な日々を過ごすことが出来ると思います。

そして、それが健康寿命を延ばすことにも繋がっていくのではないのでしょうか。

ぜひ、歯科検診、治療にもお出かけください。



面会制限を一部解除

4月1日から、面会制限を一部解除し、下記の通りいたします。

ただし、新型コロナやノロウイルス等の感染症により、面会を急遽中断することがありますのでご了承ください。

なお、その場合は身元引受人の方にショートメールを通じてお知らせいたします。

〈面会の要件〉

- ・予約の必要はありません。
- ・月の回数制限もありません。
- ・感染症にかかっていない方
- ・中学生以上の親族2人以内
- ・1日1回15分以内
- ・マスクを着用
- ・健康チェックシートを記入
- ・面会中の飲食はできません。



春の訪れを感じる献立

この時期ならではの献立に“ふきのとう味噌”があります。

ふきのとうと聞いただけで春の訪れを感じます。ふきのとうはふきの蕾の部分です。ふきのとうの苦みは新陳代謝を活発にしたり、香りが食欲増進させ、消化を助けてくれます。フキより栄養が豊富だそうです。

炊き立てご飯にふきのとう味噌美味しい組み合わせですよ。



ふきのとう



ふきのとう味噌



3月3日はひな祭りですね。「老健まんだ」ではひな祭りにちらし寿司を頂くのが定番になっています。

今回は春らしい桜入りのちらし寿司となっています。寿司は「寿を司る」でおめでたい席で食されるようになり、中でもちらし寿司は見た目も華やかでひな祭りにピッタリと言う事で食べられるようになったそ

うです。（諸説あります）



桜入りのちらし寿司

行事予定 (5月)

◆レクリエーションクラブ
開催日未定

◆お花同好会

◆1階喫茶店(パブリックスペース)
5月20日(火) 午後2時30分から

◆5月21日(火) 午後2時15分から

◆理容(ハッピー号)
5月26日(月) 終日

行事予定 (4月)

◆レクリエーションクラブ
開催日未定

◆お花同好会

◆2階喫茶店
4月15日(火) 午後2時30分から

◆4月24日(木) 午後2時15分から

◆理容(ハッピー号)
4月28日(月) 終日