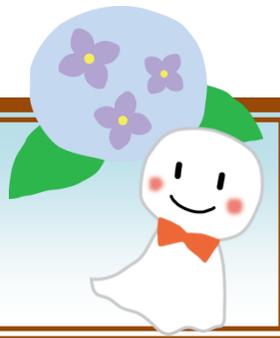


くらしの保健室だより

6月



6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	13:00 ~15:00 福祉用具専門相談員 午前お休み	10:00 ~12:00 AM作業療法士 午後お休み	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:00 ~12:00 消費生活相談の日 午後お休み	
9	10	11	12	13	14	15
	10:00 ~15:00 AM 看護師	10:30 ~15:00 AM折り紙教室 PM 看護師	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~15:00 保健師	10:30 ~12:00 AMコゲニ 午後お休み	
16	17	18	19	20	21	22
	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:00 ~15:00 AM消費生活相談の日 PM保健師	10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:00 ~12:00 AM俳画教室 午後お休み	
23	24	25	26	27	28	29
	10:30 ~12:00 AMお口の体操 午後お休み	10:30 ~15:00 AM折り紙教室 PM公認心理師	10:30 ~12:00 AMがんサロン PMお休み	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~12:00 福祉用具専門相談員 午後お休み	
30	7/1	2	3	4	5	6

※都合によりお休みの場合があります。お電話にてお問合せください。
 ※12:00~13:00は休憩時間とさせていただきます。ご了承ください。

※講座・教室のお申し込みはホームホスピス秋田までお電話、またはHPの問い合わせフォームから「〇〇講座参加」と入力し、必要項目を入力し送信してください。

オーラルフレイル予防

認知症と口腔機能の健康は密接に関係しています。特に、**オーラルフレイル**と呼ばれる口腔機能の低下は、認知症の発症や進行に影響を与えることが報告されています。**オーラルフレイル**は、「Oral」（口腔）と「Frailty」（虚弱）を組み合わせた造語です。オーラルフレイルとは口腔機能が低下して、噛む力が弱くなり、食事が従来通りにできなくなったりすることです。口腔機能の衰えが全身の衰えにつながると考えられ、近年注目されています。歯周病や残存歯数の減少などの口腔機能が悪化、どこにも出かけない、人と会わないからと言って口腔ケアがおろそかになり、お口の健康に気を使わなくなる、滑舌の低下、食べこぼしや噛めない食品が増え、食習慣の悪化につながり、低栄養状態状態、全身の筋肉の低下や運動機能の低下、食物を口にに入れてから飲み込むまでの一連の流れに障害がおき、やがて介護が必要になり生活の質（QOL）の低下につながっていきます。行動範囲や生活範囲が狭くなり社会とのつながりがなくなることがフレイルの最初の入口とも言われています。生活習慣を心がけることで健康な状態に戻れます。暮らしの保健室では歯科衛生士が口腔機能の相談にも応じています。是非、保健室にお立ち寄りください。

参加者募集

6月24日（月） 10:30~12:00
おしゃべりしながらお口の体操
 オーラルフレイル予防について歯科衛生士のミニ講話とお口の体操で、いつまでもおいしく食べるためのお口、みんなとおしゃべり出来るお口を維持しよう！
 定員5名（要申し込み） 参加無料



運営



特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

〒010-0041

秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階

TEL:018-853-6835 FAX:018-853-6836

<https://claranoie.or.jp>

おしゃべりしながら

楽しく折り紙

指先を使っておしゃべりをして脳を活性化！

みんなで楽しく！

6月11日・25日(火)

10:30~12:00

参加費：無料

定員：10名 申込必要



がんサロン

がん看護専門看護師による講話や
がん体験者からの体験談など
講話の後はカフェタイム
今月は6月26日(水)
10:30~12:00

はじめての 俳画教室

絵で俳句を表現する日本の伝統開絵画。俳句に精通している必要はなく、あっさりとした筆づかいで表現するのがポイントです。お手本をみながら基本の筆使いや筆運びを学びます。

6月21日(金) 10:00~12:00

材料費：500円

定員：6名 申込必要

講師：全日本積穂俳画協会秋田教室 折原 和穂 氏



ふれ！ふれ！コグニ

体を動かして、頭も動かして、みんなで
笑って 認知症予防体操



6月14日(金) 10:30~12:00

参加費：無料

定員：10名 申込必要

※動きやすい服装で水分補給をお持ちください。

消費生活相談の日

SNS広告や著名人を語った投資詐欺、ロマンス詐欺やパソコンや携帯電話のサポート詐欺など…「自分だけは大丈夫！」と過信せずに、被害にあわないために消費生活相談員に気軽に話を聞いてみましょう。

6月7日(金)・19日(水) 10:00~12:00

予約不要、直接保健室へどうぞ。

【お申込み・お問合せ】

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

TEL: 018-853-6835 FAX: 018-853-6336 <https://claranoie.or.jp>

