

住まいるカフェ 伝言板 第16回

東京新宿

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

第16回住まいるカフェ：いつまでも充実した食生活をおくるために… 高齢者の「お口」の健康について！

「新宿区健康づくり推進係 歯科衛生士：赤沼 様 / 保健師：下村 様

気付けば、春の気配を感じるようになってきましたが、1月23日「第16回住まいるカフェ」を会場6名、オンライン4名の計10名の参加者によって、開催いたしました。

今回は、いつまでも充実した食生活を送るために、大事な「お口の健康」について歯科衛生士：赤沼様と、保健師：下村 様をお招きして、日頃の生活でも取り入れることができるオーラルケアを伝授していただきました。

若い時より、毎日のお食事が楽しめなくなってきたわぁ。。。その大きな理由として、「歯」の問題が大きいと思います。そんな「大切な歯」！そして、「食べるための筋肉」って、意外と鍛えるという感覚がないと思いますが、すご〜く大切だそうです。



コロナ禍で「マスク」をつけて過ごすことが当たり前の期間が長かったのもあり、顔の表情を動かす機会も減りましたよね。鏡を見て、ビックリ！という話も聞いたことがあります。

やっぱり、「笑顔」と「歯」は、大切な相棒ですね。今回は、咀嚼力を確かめるガムも経験してみました。皆さん、しっかり噛む力がある方がたでした。



いつまでも美味しいものを食べ続けるために日ごろのお手入れと、定期的な歯科検診を心掛けたいと思いました。



ご参加ありがとうございました！



次回のテーマは…

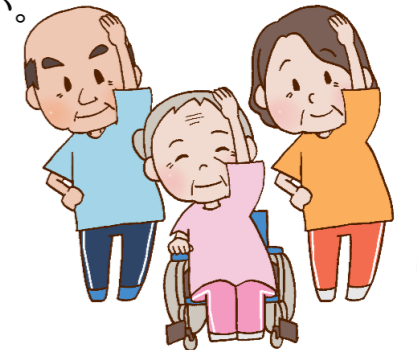
Let's go！いつまでも、楽しく自分の足で歩くために！

高齢になると「脚力」が低下すると思いますが、前回の「歯」同様、いつまで「健脚」でいるために、日々のちょっとした時間を使ってトレーニングすることが重要です。とは言っても、どんな運動をしたらいいのかと思いますよね？

今回は、日頃の生活に取り入れたいフレイル予防として、簡単な体操を含めて、実際の施設でどなりハビリをするのか、施設にお邪魔して拝見したいと思います。

施設見学も兼ねておりますので、是非この機会にご参加ください。

ご家族やご友人を
お誘いのうえ、ご参加ください。



次回の住まいるカフェは…

参加希望の方の
電話・メールを
お待ちしております。

2024年
4/23
火曜日

Let's go！いつまでも、楽しく自分の足で歩くために！
体験してみよう、フレイルチェック！

時間：10:00～11:30（待ち合わせ9時45分）

場所：大和グループの 介護付有料老人ホーム

「もみの樹・練馬」（東京都練馬区平和台2-50-1）

◆当日の集合場所について
東京メトロ副都心線：平和台駅
1番出口に9時45分集合
皆さんがお揃いになり次第、
小山が引率して施設に向かいます。



2012年3月撮影



* 2023年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日（火曜日がある第4週目）*
住まいるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。
参加をご希望の方は 4/15(月) までに、shinjuku@grand-unilife.com 迄メール、又は
TEL:0120-318-165「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。