

保健衛生 - 看護部会 -

オーラルフレイルという言葉をご存じでしょうか。

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。



質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	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？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	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？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

オーラルフレイル予防

必要なのは「口周りの筋力アップ」です！

- ・食事に噛み応えのある食品を取り入れましょう。
- ・定期的に歯科医院を受診しましょう
- ・感染症対策に気を付けながら、積極的に家族や友人を会話をしましょう。

デイサービス倉敷 森川恵美

空手道部ニュース

7月も各地区大会が開催され、亀龍会空手道部・亀龍園空手道教室の選手が多数出場し、以下のような成績を収めることができました。

【中国地区空手道選手権大会】

- 成年男子組手中量級 準優勝 中村恭平
 - 成年男子組手重量級 第3位 金本大奨
 - 成年男子形 第4位 米山悠介
 - 小学3年生男子組手 準優勝 大森湊斗 ※
 - 小学6年生女子形 第3位 甲元優羽 ※
 - 小学生女子団体形 第3位 (甲元・渡邊き・米澤・渡邊み) ※
- ※全国選抜空手道選手権大会 出場決定

【東海地区空手道選手権大会】

- 成年男子個人形 優勝 舟田葵 ※
- ※国民体育大会・全日本空手道選手権大会 三重県代表決定

【近畿地区体重別空手道大会】

- 男子個人組手-75kg 準優勝 谷口暁理 ※
- ※全国体重別空手道選手権大会 近畿地区代表決定

8月には、いよいよ全国少年少女空手道選手権大会が開催されます。今年は亀龍園空手道教室より過去最多の6名が出場します。日本一を目指して全力で戦ってほしいと思います。

【全国少年少女空手道選手権大会 出場者】

- 小学1年生男子組手 水杉レン
- 小学2年生男子組手 渡邊騰心
- 小学3年生男子組手 大森湊斗
- 小学3年生男子形 清水奏佑
- 小学3年生男子形 安野光
- 小学6年生女子形 甲元優羽

亀龍会空手道部 主将 水杉 優太

オーシャンビュー倉敷

誕生日会♪



イリオモテヤマネコ

今月の誕生日会は沖縄から前川ファミリーに来て頂きました♪てっちゃん、まほちゃんの演奏に入居者様も職員も皆ノリノリで、入居者様が手を挙げて踊ったり手拍子をして大盛り上がりでした♪てっちゃん、まほちゃん、素晴らしいショーをありがとうございました！また来てくださいね♪



流しそうめん

今月は屋外で流しそうめんを楽しんで頂きました♪竹を流れてくるそうめんを見て皆さま大変喜ばれました！屋外で食べると美味しさも倍増でしたね♪

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

『ガーデンタウンこじま』のサロンにて空手エクササイズと大内選手舟田選手の演武ををご紹介させていただきました。



沖縄ライブ最高でした！
てっちゃん・まほちゃん
また来年も来てくださいね！



七夕会♪

素敵な彦星・織姫さんにお会い出来ました♪



☆誕生日会☆

今月はホ・アロハ・フラ・ユタカさまにお越しいただきました。夏らしく爽やかな踊りを披露してくださりありがとうございました！

地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

華扇会様



7月の誕生日会は、華扇会様にお越しいただきました。今回も美しく、力強い演舞を披露していただき、利用者の皆さんからも「良かったよ。」「きれいじゃったなあ」と感想をいただきました😊



七夕会

駄菓子屋

素麺流し

今月もさまざまな行事を行いました🌸

沖縄から今年も前川ファミリーが来てくれました！みんなで沖縄の民謡や歌で盛り上がりました🌺

グループホーム亀山



『前川ファミリー 沖縄ライブショー』
沖縄からはるばる来て下さり、沖縄民謡の曲を披露してくださいました。歌に合わせて「ハイサイ」と掛け合いをしたりと皆様、とても楽しい時間を過ごしました。

抹茶の日・・・丁寧にお抹茶を立て、おまんじゅうと美味しくいただきました。



そうめん流し
流れてくるそうめんを逃さまいと一生懸命にすくい、美味しく召し上がっておられました。



『ナジュール様』
楽しくセクシーなベリーダンスを披露して下さい、美空ひばりさんの曲に合わせた踊りもアレンジして下さい皆さん楽しい一時を過ごしました。

デイサービス倉敷

誕生日会

行事♪



デイサービス倉敷では毎月たくさんの行事がありますが7月は七夕会・そうめん流し・沖縄ライブショーがあり、大変盛り上がりました！

今月の演芸は”琴友夢”様が誕生日のお祝いに演奏してくださいました！

大正琴の美しい音色で知っている歌謡曲の演奏♪身振り手振りで体を動かして大盛り上がりでした！

グループホーム倉敷



87歳になられてもまだまだお元気な西山さん。これからも明るく笑顔溢れる素晴らしい一年にしてください。

7月のクラフト作り完成品は‘あさがお’でした。七夕会の飾り付けもいい感じに仕上がりました！来月の作品も楽しみにしててください😊

デイサービス亀山



『マック・寿司ランチ』
皆様から大好評のマクドナルドと寿司ランチ！！お寿司にはうどんもついてとても豪華です♪「どれから食べようかな・・・」皆様ワイワイお食事を楽しんでいます♪次回もお楽しみに・・・！

『七夕会』
皆様の願いや想いを込めて今年も短冊を作り、笹に飾りつけをしました。皆様の願いがどうか叶いますように・・・。

『ビンゴ大会』
皆さん、大張り切り！の中なかなかビンゴにならない方も・・・ですが、皆様ビンゴになり景品ゲットで喜ばれていました♪またやりましょうね！