

ふれデイ通信

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！編

【第4号 令和2年11月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

秋も深まり、寒い日が続きますがみなさんお変わりございませんか。
今回は、フレイル予防のひとつとして【オーラルフレイル】についてお知らせします。



歯磨きなど、毎日の口の手入れを怠り口腔機能が低下した状態で過ごしていると全身のフレイル（高齢期の心身の衰弱）を引き起こす原因になりやすいことがわかっています。



【オーラルフレイルにならないために】



予防・改善のために歯磨きや入れ歯の手入れを欠かさず行いましょう



半年に一度を目安に歯科検診を受けて口の状態をチェックしましょう



舌の清掃も忘れずに（舌を清掃するときは専用のブラシか、毛先の柔らかい歯ブラシで力を入れずに行ってください）



誤嚥性肺炎に要注意！

誤嚥性肺炎とは、高齢期に「飲み込む力」が衰えることで、細菌が飲食物と一緒に誤って気管支や肺に流れ込んで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因としても警戒される病気です。適切な口腔ケアで予防に努めましょう。

今回は、別紙に簡単にできる口腔体操として、ぱたから体操とぱたからの替え歌をご紹介します。ぜひご活用し、ご自宅で歌ってみてください。

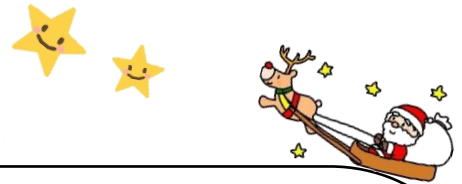
～裏面もご覧ください～



生き物に関することわざです。□ に □ 内の生き物を当てはめましょう。

狼・蛇・猫・獅子・兎・狸・鹿・虎・蛙・魚・犬・豹・豚・鷹・燕・鼠
鰯・馬・鳩・猿・鶏・鵪・鳥

- | | | |
|--------------------|----------------|-----------------------------------|
| ① □ も歩けば棒に当たる | ⑩ □ に鯉節 | ⑲ □ に噛まれて朽ち縄に怖じる |
| ② □ の手も借りた | ⑪ □ が豆鉄砲を食ったよう | ⑳ □ を水辺に連れていくことはできるが水を飲ませることはできない |
| ③ □ の耳に念仏 | ⑫ □ を追う者は山を見ず | |
| ④ 夫婦喧嘩は □ も食わない | ⑬ □ に翼 | ㉑ 水清ければ □ 棲まず |
| ⑤ □ に真珠 | ⑭ □ の子落とし | ㉒ 前門の □ 後門の □ |
| ⑥ □ も木から落ちる | ⑮ 君子は □ 変す | ㉓ 大山鳴動して □ 一匹 |
| ⑦ 二 □ 追うものは一 □ も得ず | ⑯ □ の目 □ の目 | ㉔ □ の頭も信心から |
| ⑧ 閑古 □ が鳴く | ⑰ □ 郡の一鶴 | |
| ⑨ 取らぬ □ の皮算用 | ⑱ □ の面に水 | |



前回の解答



① 一頭



② 一玉



③ 一丁



④ 一脚
(脚のある場合)



⑤ 一枚



⑥ 一足



⑦ 一羽
一匹



⑧ 一膳
一揃い



⑨ 一個
一客
(中身ありは杯/膳)



⑩ 一重ね



⑪ 一基/一輪

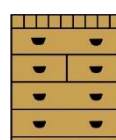


⑫ 一株
(バラだと一本)

ホウレンソウ



⑬ 一杯



⑭ 一棹 (さお)