

リフシアの“転倒予防教室” ⑩

元気呼ぼういハビリ!!



今回の特集は
「噛める力について」です！！

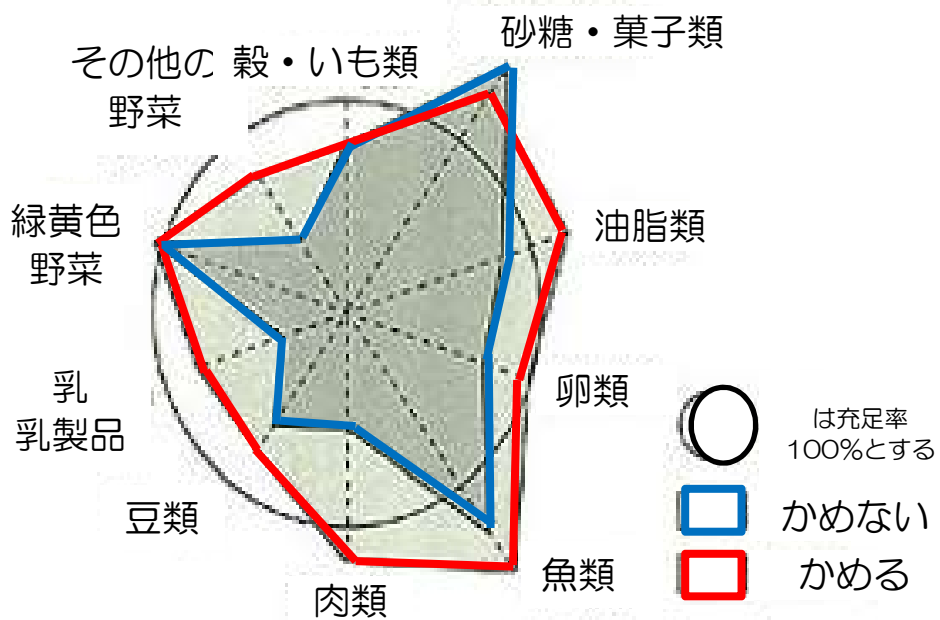
さあ、今日も**体**と**心**を動かして、
一緒に「**健幸**」になりましょうね！！

噛める力が強い人ほど『健康寿命が長い！！』



健康寿命を延ばすためには『食』と『運動』は切っても切れない関係です！！
普段の生活から“口腔のフレイル”にも注意しながら食欲の秋を楽しみましょう！！

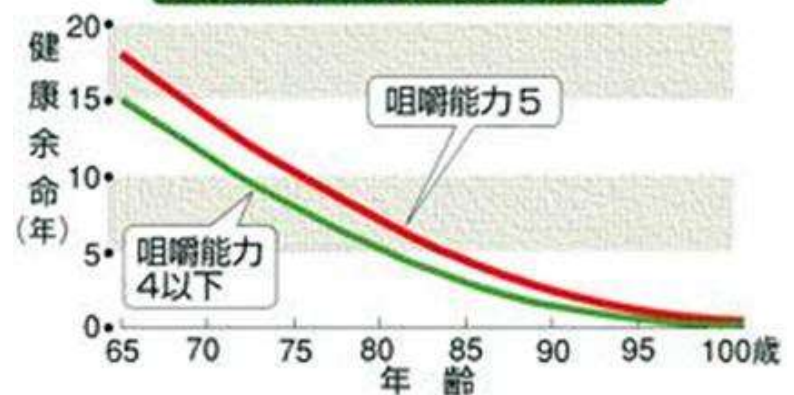
「噛む」能力別の摂取食品構成バランス



ふだんの食事で噛み切れる食品

食品	割合 (%)
⑤ さきいか、たくあん	68.7
④ 豚ももゆで・生ニンジン・セロリ	12.7
③ 油揚げ・酢だこ・白菜の漬物・干しぶどう	9.5
② ご飯・リンゴ・つみれ・ゆでたアスパラガス	6.1
① バナナ・煮豆・コーンビーフ・ウエハース	2.0

咀嚼能力による健康余命の違い



口にもある『フレイル＝虚弱』

フレイル(虚弱)の進み方

第1段階	第2段階 オーラルフレイル	第3段階	第4段階
・歯の喪失 ・口周りの健康への関心低下 ・活動量の低下 ・社会生活の広がりの低下	・滑舌の低下 ・食べこぼし、むせ ・かめない食べ物が増える ↓ ・食欲の低下 ・食品の偏り	・かむ力の低下 ・舌の動きの悪化 ・食べる量の低下 ↓ ・筋力・筋肉量の低下 ・低栄養 ・代謝の低下	・のみ込み障害 ・かむ機能の不全 ↓ ・虚弱 ・運動・栄養障害 ↓ ・要介護

生活の質が徐々

疾患や薬が徐々

リフシアの転倒予防教室 「今後の日程」 ※予約不要

日付	曜日	午前/午後	時間	場所	参加費
10月25日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
11月1日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
11月8日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
11月20日	月	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
11月22日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
12月6日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
12月13日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
12月27日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円

リフシアの元気が出る教室！！ 「今後の日程」 ※要予約



リフシアの「元気が出る教室」は、運動と脳活性化を合わせたプログラムを行います。少人数制で皆さんの求めることもお聞きしながら、楽しく行っています！！

日付	曜日	午前/午後	時間	場所	参加費
10月2日	月	午前	10時00分～12時00分	茅ヶ崎駅北口長谷川書店6階	1000円
10月5日	木	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ 2階 会議室	1000円
11月9日	木	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ 2階 会議室	1000円

何かありましたらご連絡ください。

(株)リフシア 健康呼ぼう事業
〒253-0071 茅ヶ崎市萩園2822-1

☎080-6778-1752

原田和巳

理学療法士
福祉住環境コーディネーター2級
認知症ケア専門士
おもちゃインストラクター

予防教室から『呼ぼう共室』へ

こんな話がありました・・・。
認知症予防教室へ通っていた男性が、ある日認知症の診断を受けました。

その男性は「認知症予防教室は“認知症になりたくない人が、認知症にならないために通っているから、もう行かない方がいいかな」と思い、通うのを止めてしまいました。

私はこのような“居場所を失う”ことが最も恐ろしい事だと思います。だから、困ったときだからこそ通える『呼ぼう共室』にしたいと思っています。

