

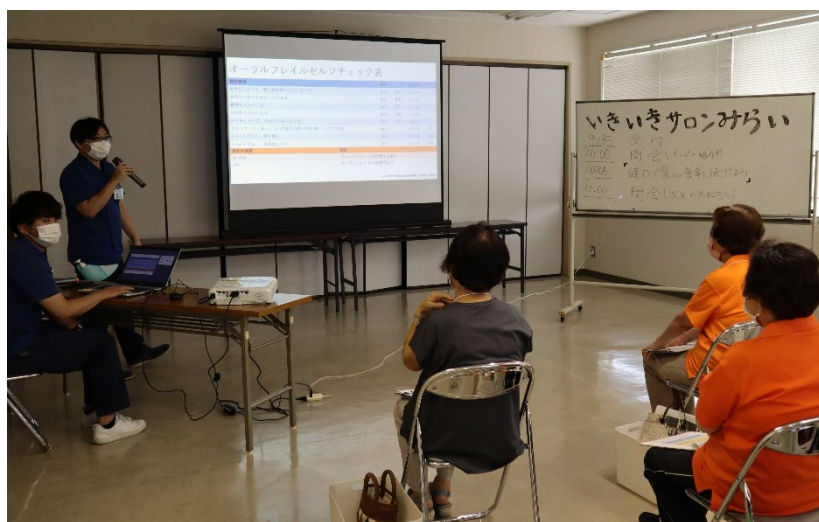
7月16日(金)

いきいきサロンみらい 第7回を参加者15名に限定し開催いたしました。コロナ禍の中、皆様には感染予防対策にご協力頂きながらの開催となりました。



口腔のお話

舌の筋力や噛む筋力が衰えることで滑舌が悪くなったり、食べることに支障が出やすくなるのが分かりました。噛む力が弱くなると偏った食材（柔らかいもの）を選んでしまうことも更に状況を悪化させるそうです。食べやすさの工夫をしながら楽しく食事を続けていきたいですね。



口腔・嚥下体操

首や肩回りの筋肉をストレッチしたり、運動を行いました。首や肩から上半身の筋肉も噛む力に関わっているのでしっかり鍛えましょう！食事前に舌や口の運動をすると良いですね。唾液腺のマッサージも習いました。唾液が出やすくなり食べ物が飲み込みやすくなる効果があります。ぜひ自宅でも続けていただきながら、オーラル（口腔）フレイル（虚弱）予防を頑張りましょう！！



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆様のご参加をお待ちしております