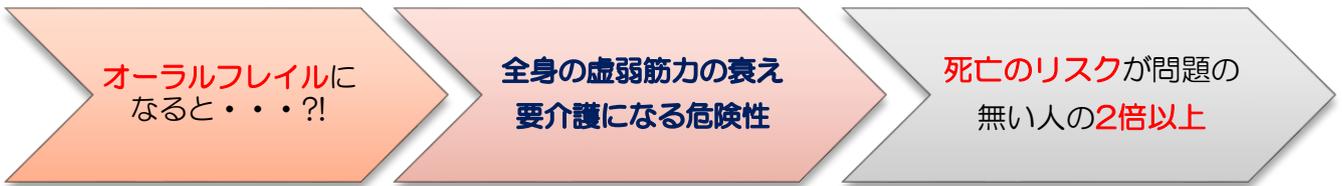


オーラルフレイルとは？

↑口の機能低下の兆しが表れる状態をいう（40代後半以降に兆候が表れる）



オーラルフレイルはQOL（生活の質）と寿命に影響を与えます!!



予防するには?!

- ◇ 毎日の歯磨きでしっかりかめる歯と歯ぐきを保ち、※歯科の定期検診を受ける
※ 2018年の診療報酬改定→65歳以上「口腔機能低下症」の検査・治療が保険適用された。
- ◇ ウォーキング・筋トレで全身の筋力の維持を図る
- ◇ 口まわりの筋トレは予防に役立ち、口腔機能が低下した人にも有効。

主な口まわりトレーニング

- ①口角の両端を思い切り左右に引っ張る「イー」と唇を前に突き出す「ウー」の発声を繰り返すと、舌や唇の運動範囲を広げて筋力をつけることができる。
（鏡を見ながらどこを動かしているか意識しながら取り組む）
- ②舌を出るだけ出して上下左右に動かす運動では舌の動きが良くなる。
（上唇を舌先で触るように動かしたり、左右の口の端を舌先で触るように動かす。）
- ③水を口に含み、ほお全体を思い切り膨らませたり、すぼませたりする**ブクブクうがい**。
口に水を含んだ状態で上を向き、のどの奥で**ガラガラするうがい**をする。
- ④砂糖不使用のガムをかむ。（舌を使ってガムを口の中で左右・手前・奥と動かす。（10分）
- ⑤早口言葉や本や新聞の音読をする。人と話すときは口を大きく開け動かし相手に聞かせることを意識する。

イー
ウー



健康長寿の生活習慣

皆さんは一日のうちでどれくらいの時間を裸足で過ごしていますか？

白澤卓二先生（順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座教授 医学博士）によると、裸足で歩くと足裏からの刺激が脳に送られることで脳も活性化され、認知予防になるということです。家の中はもちろん、安全な公園の芝生や土の上でときどき意識して裸足で過ごして足裏に刺激を与えてみてはいかがでしょうか？

最近ではスポーツ用品店で、「裸足感覚シューズ」が市販されています！



DASH食ご存知ですか？

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

DASH食とは？→米国で考案された「高血圧予防のための食事法」を表す英語の略語。

野菜や果物を多く摂るDASH食で血圧を下げる効果が確認されている。

効果的な野菜類は→小松菜・ほうれん草・ブロッコリー同時にミネラルと食物繊維が摂取できる(海藻も)

果物類は→キウイフルーツ・リンゴ・梨・柿

種実類は→アーモンドなどが入った素焼のミックスナッツ。

低脂肪の乳製品でおすすめは→ギリシャヨーグルト(カルシウム・たんぱく質を多く含む)

タンパク質では→魚・大豆製品(筋肉・血管を丈夫にする)

※降圧剤服用・腎臓病・糖尿病の方は治療に影響してくる場合があるので主治医に相談する。

毎日の食事に摂り入れよう!!

パン食では→食物繊維の多いライ麦パンや全粒粉パン・ゆで卵・低脂肪ヨーグルト・野菜・フルーツ

ご飯食では→サンマなど青魚を選び、豆腐のみそ汁にする。

ほうれん草・春菊などの緑黄色野菜、雑穀米・ワカメで食物繊維を摂る。

知って役に立つ!!

今回は**缶詰めの豆知識**です！

非常食として常備されている缶詰めも、保管方法や賞味期限内に食べないと味や色が確実に落ちます。

特にフルーツ缶は中で化学反応が起こり缶を開けたとたんに中身が噴出したりしますので注意が必要です。保管は室温25度以下で風通しが良く湿気の少ない場所が適しています。

冷やす場合は1~2日冷蔵庫に入れて、冷凍は缶が破損する可能性がありますので避けましょう。

さば缶はご存知の通り、EPAやDHAが豊富に含まれており、EPAは血管の老化防止、血液をサラサラにしてくれる効果があります。さらにビタミンB2・ビタミンEも含んでシミ・そばかすを予防する働きがあります。さば缶の平2号缶(220g)は頭や内臓を取り除いた30cmほどのサバが一匹分使われています。できれば缶詰めの中の汁も捨てずに大根おろしを入れたり、みそ汁の中に缶詰めの汁を入れて有効利用しましょう。

← **缶詰のふたにある記号の意味です！**

MOYM

191010

AB03

MOは原料の種類(みかん) Yは調理方法(シロップ漬け) Mは形状・大小(中粒)

賞味期限

工場記号

瞑想のおすすめ

瞑想をすることで身体や心に良い影響を与えることが分かって来ました！

瞑想で得られる効果とは？！ (『お医者さんが勧めるすごい瞑想』保坂隆著 PHP 研究所より)



瞑想の基本

瞑想は目を閉じて行うのと、薄目を開けて行う瞑想がある
背筋が伸びていれば体育座りやいすに座っていても OK 横になると眠くなるので NG
楽な服装で行う時間が気になるようであればタイマーを使用する
音楽は気が散ってしまうので聞かない方が良い。静かなところで行う。

10分瞑想

(椅子に座って行う)

- ① 肩をグーと上げてストンと落とす。② 姿勢が整ったら目を閉じて瞑想を始める
- ③ 鼻から息を吸う。口から息を吐く。
- ④ 呼吸に意識を集中して、「息が入ってくる。出ていく。入ってくる」と集中する。
- ⑤ 雑念はスルー、浮かんできても追いかけて流す。

こんな瞑想もあります！

歩く瞑想 ⇒ 一歩一歩歩みを進める足と体の状況を心の中で実況中継する。つま先が着いた→かかかとが着いた→つま先が離れた→かかかとが地面から離れた (人ごみを避けゆっくり歩ける安全な場所でやりましょう。)

ろうそく瞑想 ⇒ 炎をじーっと見ているとゆらゆら動いたり人の形に見えてきたり、その炎の今ここに集中できる。(できれば LED キャンドルがおすすめ)

没頭する事で瞑想的な状態になる ⇒ 単純な反復作業には没頭することで思考の堂々巡りから抜け出せて、瞑想に近い効果がある。**浴室のタイル磨き 土いじり 編み物 窓ふき等**

瞑想とは何か？また何のためにするか？

ごちゃごちゃした頭の中をスッキリさせるためのものと考え、瞑想をすることで雑念や不安でいっぱいになった脳をクリアにすることができる!!

リウマチやがん患者を対象にした臨床研究で瞑想を継続して行った人たちはしていない人に比べて痛みや不安が軽減したというデータもあります。瞑想は雑念にとらわれることなく「今、ここ！」を意識します。

人間は過ぎ去ったことを悔やんだり、先々の事を心配しがち。脳は一度に一つの事しか考えられないため今こと一点に集中すれば余計な脳の活動をストップさせることが出来ます。一日一回 10分始めはなかなか集中できないかもしれませんがストレッチ感覚で毎日続けていけば、集中できるようになります

一日3回ぐらい続けると慣れてきて、自分の状況を客観的にみることが出来る様になり心が落ち着いてきます。

あせらず、マイペースで少しずつ自分に合った方法でゆっくり始めてみましょう。

≪編集後記≫

疲れたなと思ったら瞑想のおすすめで役に立っています。できれば瞑想に頼らず、いつも心晴ればれ にこやかに毎日を過ごしてたいですね。暖かい春ももうすぐです。(て)



www.himawaricare.net

ひまわり 通信

有限会社 ひまわり
ひまわり治療院
デイサービスひまわり
〒224-0061
横浜市都筑区大丸 3-22
ウエルカムビル 201
☎045-943-7010
<http://www.himawaricare.net>



3月は別れの季節でもあります。この度、ひまわり治療院の事務員として、本年1月より新しい仲間が加わりました。どうぞ、よろしくお願いいたします。



1月から事務員として
ひまわり治療院の仲間
に加わりました**梅木**です。
少しでも患者様のお役に
立てますよう頑張ってい
ます。
よろしくお願いいたします

ヨガが趣味の笑顔が素敵な梅木さん！
ようこそひまわり治療院へ
一緒に楽しく仕事しましょう！！

新しい仲間をご紹介します！

ネットで見つけました!!

日本理化学工業（株） 会長 大山泰弘氏は
『日本で一番大切にしたい会社大賞』を受賞したチョーク（黒板用）の
国内シェア60%を誇る会社の会長さんです。
この会社は知的障害者を社員の70%以上雇用しています。
知的障害者の方が一連の仕事に慣れるまで繰り返し社員が粘り強く
教えています。
『週に1回の失敗が2週間に1回になれば成長したということです。』
『5年もすれば、失敗しなくなります。』
『逆境の中でも誰かの役に立つために努力を重ねれば周りから
応援されて100%の形では無いにせよ自分の夢や思いを実現する道が
開けるのだと思います。』
『人間が生きていくうえで最も大切なこととは何か？それはとても
シンプルな事で人の役に立つことこそ、**幸せ！**この一言に尽きます。』
どの言葉も感動的で胸に突き刺さります。このような経営者の元で
働けたらとっても幸せだと思いました。

『働く幸せとは』
（日本理化学工業株）会長 大山泰弘氏言葉
人間の究極の幸せは、
人に愛されること
人にほめられること
人の役に立つこと
人から必要とされることの四つ
働くことによつて、
愛以外の三つの幸せは得られるのだ
私はその愛までも得られると思っ
人はみんな同じじゃない
受け入れることが大事