

No.254
7月号
広島医療生協
あさひが丘支部
平谷
838-0034
組合員数
1571
班数
11

お口をきたえて
健康長寿!!
オーラルフレイル予防
(歯や口の働きの虚弱化)



※ 自己チェックしてみよう!

① 指輪、かテスト



利き足でない足のむざ下
輪、かで囲んでみます

すき間が大きいば要注意!! 筋力低下、身体機能低下

② イレブンチェック

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養(歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ: 食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0~1: 食習慣への意識が足りていない可能性があります		
運動	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
社会参加	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6~9: 筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0~5: 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

は「回答欄の左側を選択した数」です。



6/1 オーラルフレイル学習会を行いました



6/30
みはさんと一緒に
ワイワイと「ごきぶり団子」を作りました
ご協力ありがとうございました

熱中症に気をつけましょう!
 ・細めな水分補給
 ・室内の温度の確認。(クーラーなどうまく使いまはう)
 ・体温確認
 作ってみよう 経口補水液
 ①沸とうさせて殺菌した沸かまし 500ml
 ②砂糖 小さじ 3杯 (レモン汁加えると飲みやすい)
 ③塩 小さじ 1/4杯
 ※日持ちしないので1日で飲み切る!