

すまいるNEWS^{R2} 9月号

Vol.36

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年9月1日 現在の情報となります。)



看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	△	○	△	△
午後	△	○	○	○	△

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	◎	○	△
午後	◎	△	◎	△	△

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市
伯耆町 (旧岸本町エリア)



【今月のコンテンツ】

オーラルフレイルを予防しましょう



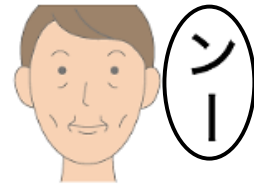
オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。口腔機能の衰えは、食欲の低下、全身の機能低下（サルコペニアや低栄養など）へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

今回はオーラルフレイル対策トレーニングを紹介します！

1. 口の開閉と舌のストレッチ



①「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。

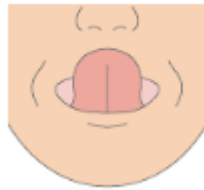


②しっかり口を閉じて口の両端に力を入れながら奥歯を噛みしめます。

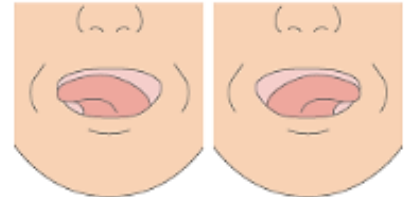
2. 舌のストレッチ



①口を大きく開けて舌をできるだけ出します。



②上唇を舌先で触ります。



③左右の口角を舌先で触ります。

3. 口の筋肉の運動



①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息がも漏れないようにこらえます。



②息を吸うように口をすぼめます。

口腔機能をしっかり保ち健康な体づくりをしましょう！

☆すまいるコラム☆



今年の夏休み、我が家は帰省を諦めました。鳥取から少し遠いけど、素敵な場所がたくさんあります。その一つ、能登半島最北端にある珠洲岬を紹介します。ここは日本三大聖域の一つで、日本でもまれなウルトラパワースポットです。画像からですが皆様もパワーをチャージしてくださいね。（おおけや）

