あやべコミナス新聞

令和５年６月
発行
綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
５４－００９５

オーラルフレイル

６月は、虫歯予防デーをはじめとして、お口の健康に注目する月間です。コミナスの部屋でもオーラルフレイルについて話をしてきました。**オーラルフレイルとはお口の機能が低下した状態です**。オーラルフレイル状態の人は、身体機能の虚弱や要介護状態に陥る割合が、オーラルフレイル状態でない人に比べて2.4倍高いというデータがあります。また、歯垢が原因となる歯周病は、**糖尿病・心疾患・脳卒中**など全身に影響を及ぼします。コミナスの部屋の参加者の中でも、歯周病が歯を失う原因になる事は知っていても、全身に影響することをご存知の方は少ないようでした。この機会にお口の健康に注目していただき、セルフケアと合わせて**歯科検診**をお勧めします。

西八田 とよさか学級（高齢者学級）

「耳の聞こえ」について、話をしました。最近気になる耳のこと、なかなか言い出しにくい聞こえのことについて、講話と聞こえにくさの体験をしました。みなさん熱心にうなずきながら聞いて下さいました。多くの方々に集まっていただき、有意義なひとときとなりました。

初夏の熱中症にご注意！

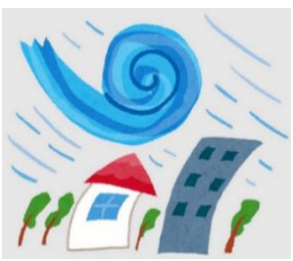
外での作業が増えてきました。暑さに体がまだ慣れていない状態です。熱中症の主な症状は**だるい・ふらつく・こむらがえり**です。のどが渇いていなくても、作業の合間に**意識して水分補給**をし、熱中症の予防をしましょう。

新緑の季節と姿勢

新緑がまぶしい季節となりました。田畑の新芽がとても美しく、さわやかな季節です。農作業や草ひきなどで忙しい日々でもあります。どうしても**前かがみの姿勢**になってしまいますので、時々背中を伸ばしてみましょう。両手を開いて胸郭を開くことで、背中が伸びます。**深呼吸の動作**が手軽に取り組めて良いでしょう。胸を開いて深呼吸をする動作によって酸素が体の隅々まで行き渡って血行が良くなります。肩や首のコリを改善し、代謝アップ、リラックス、自律神経を整える効果もあるようです。

「防災」について

コミナスの部屋のテーマが、「**防災**」に変わります。昨年度の防災の講話（ハザードマップの見方）をもとにして、「避難持ち出し袋」の話題を予定しています。台風シーズン前の今のうちに備えができると良いですね。ぜひお誘い合わせの上、運びください。



令和５年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは「★防災について」と「♪ゲームと体操」です。

避難持ち出し袋について一緒に考えてみましょう。また、ゲームと体操を楽しみましょう。
みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。よろしくお願いします

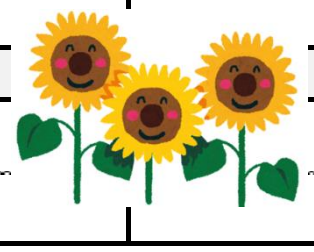
開催時間：9:30～11:00

7月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前			★岡安	★遊里	★八代	★睦志	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			★中筋	★光野	★辻	★水梨	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前			★老富	★市野瀬	★市志	★一区	
午後							
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前			★七百石	★長野	★真野	★浅原	
午後					清水		
日にち	30	31					
午前							
午後							

8月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			★上八田	★志古田	★小田	★引地	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			♪下八田	★神谷	★寺町	祝日	
午後							
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前							
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前			♪渕垣	★鳥垣	★日置谷	★殿	
午後					清水		
日にち	27	28	29	30	31		
午前		西屋	♪岡安	★片山	★草壁		
午後		（個別訪問）					



※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。