なにわローランド通信

3月

社会医療法人中央会　介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892　尼崎市東難波町1丁目3番10号
（電話）06-6481-8010
（HP）http：//www.chuoukai.or.jp

No.215

季節のメニュー、ご当地メニューで、皆様に「旬のモノ」「地のモノ」をご提供出来る様心掛けています。
旬の野菜や果物は、四季の巡りに合わせて成長したものです。最適な時期に収穫された食材は、みずみずしい生命力に溢れ、栄養価が高いのが特徴です。たとえば、春キャベツは他の季節に比べてビタミンCやビタミンK、食物繊維などがたくさん含まれています。他の季節に食べるよりも、旬の時期の方がより効率的に栄養素を摂ることができます。

あまっこ食堂 ～お礼とご報告～

いつも大変お世話になっております。皆様には平素からご支援頂きまして本当にありがとうございます。
昨今のご時世において子供食堂も活動休止を余儀なくされております。私達ももどかしい思いを抱えているところです。
この春、メンバーや活動場所も新たに、お弁当の配食で地域に貢献できないかと思案検討中であります。
子供達の「おいしい」という笑顔がまた見れるように、皆様の温かいお志は大切に、大切につかわせて頂きます。
今後とも、あまっこ食堂を宜しくお願い致します。

昨年は、5,753円の
募金を頂きました。
１F受付の
赤い貯金箱が目印♪

これからもなにわローランドはこの活動を応援致します！

第5回『なにわ口腔講座』

デイケアでお話させて頂いている「口腔」に関するお話です♪

「8020（ハチマルニイマル）運動」というのをご存じですか？80歳になっても自分の歯を20本持っていれば、しっかり噛んでおいしくものが食べられるので、20本は残しましょうという運動です。1989年から始まりました。後期高齢者（75歳以上の方）の歯の数の平均は約16本と言われていて、30年前に比べて10本ほど増えたと言われています。（歯は全部で28本。親知らずを合わせて、合計32本です）

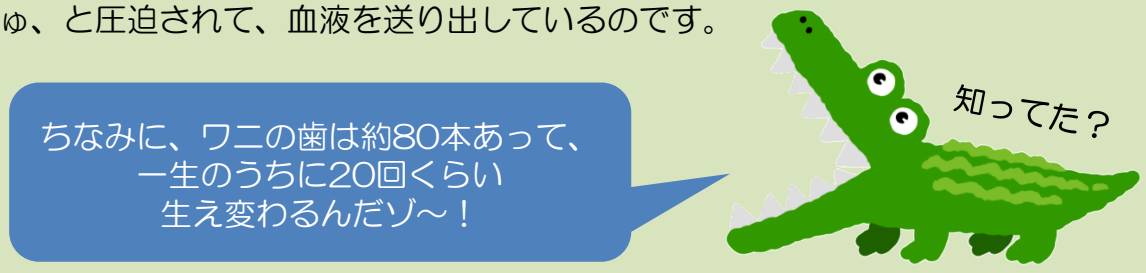
さて、皆さん、自分の歯は何本ありますか？

固い・柔らかい、に関わらず、どんなものでもおいしく噛んで食べようと思えば、実は28本全部残すのを目標にしたいところなのです。今更言われてもなあ、という気持ちになるかもしれませんが、今できることをしていきましょう。皆さんも、皆さんのご家族様も、私たちスタッフも、みんなが今ある歯はすべて残していけたらいいですね。

昔は、歯が悪くなってから治すために歯医者に行く、というのが普通でした。これからは、歯が悪くなる前にメンテナンスするために歯医者に行く、というふうに予防に力をいれるように言われています。入れ歯を使っている方の割合は年齢とともに高くなっています。後期高齢者では部分入れ歯なども合わせて84%の方が入れ歯だそうです。そして総入れ歯の方は後期高齢者の約3割になるそうです。

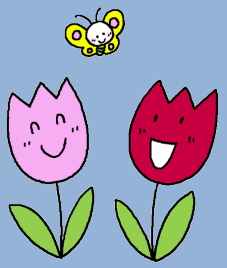
予防的に歯を綺麗にすること、調子の悪い歯は治療を受けること、歯がなくなった分は入れ歯を使用することを、ぜひともおすすめします。

そして、食事をしっかりと噛んで食べられるようにしていきましょう。「噛むこと」は脳の血のめぐりをよくすることに繋がります。歯槽をめぐっている血管は、食べものをかむときに、ぎゅ、ぎゅ、と圧迫されて、血液を送り出しているのです。



3月の予定

●通所喫茶・・・14～19日
●通所お誕生日会・・・30日
●通所手芸クラブ・・・7、10、11日
●ひなまつりメニュー・・・3日
●入所お誕生日会・・・27日
●入所お好み焼きパーティー・・・9日(2F)、16日(3F)
●入所喫茶・・・毎週水、日曜日
●マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日



※予定は変更する事がございます。