

こんにちは、ほっとホームわたの花です

「小規模多機能に向いている人④」

- ① 認知症の「徘徊」「妄想」「不覚」「無気力」などの症状があり対応が困難な方。
- ② 支給限度額ギリギリまたは自費がとれている方。
- ③ 病院から退院予定で在宅生活に不安がある方。
- ④ 在宅生活か施設入所かが検討されている方

・小規模多機能をご検討の方。まずはお気軽にご相談下さい!



〒547-0001
 平野区加美北4-12-35
 06-6777-3324
 2022年8月1日発行
 第19号(年4回発行)

ギャップ萌え??



春、夏のちぎり絵です。ほっとホームの玄関ステキに飾られています。

脳トレに挑戦



左のイラストにある?に入るひらがなは何? ひらめきますか?

ほっとホームある日の一日



ミニトマト・きゅうり
いっぱいできました。



日光浴を兼ねて
お茶会



元気で過ごせますように



割りばし
ゲーム



健康豆知識

オーラルフレイル予防②



オーラルフレイルは加齢による歯や機能の変化が原因です。「硬い物が食べにくい」と軟らかい物ばかり好んで食べると噛むために必要な筋力が低下していきます。

「むせが増えた」など飲み込む機能が衰えると「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。



● 予防のためのセルフケア ●

- ① 口の中を清潔に保つ虫歯や歯周病を予防するためには、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ、マウスウォッシュなどを使用して口腔ケアを!! 歯石除去など定期検診をおすすめします。
- ② 口腔機能の維持・改善
「噛む」「飲み込む」「発声する」「笑う」唇や舌、咽喉、周辺筋肉の動きが衰えないように! 次回トレーニング紹介!!

わたしはあちゃんの知恵袋



玉葱の辛味の取り方

わたしはあちゃんによると、夏バテや疲労回復には、玉葱が役立ち豚肉と一緒に摂るとビタミンB1の吸収を良くするそうです。辛味は、スライスした玉葱を平たい皿に広げて、常温で放置時々かき混ぜてならすだけで辛味が取れるよ。試してネ!

