

せいわ

2025
医療法人近藤会
清和病院
秋号

●2025年11月発行 ●年4回[1月・5月・8月・11月]
●高岡郡佐川町乙1777
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777
●清和病院広報委員会発行

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

特集

ご存知ですか？オーラルフレイル
～口からはじまる健康について～



- 施設内託児所すくすくのご紹介
- 7月・8月の院内イベント



清和フェスタ2025 開催中止のご報告

9月17日に開催する予定の清和フェスタ2025ですが、悪天候の為、誠に残念ですが中止とさせていただきます。

当日を楽しみにして下さっていた患者様とご家族の皆様、大変申し訳ございませんでした。また、ご来賓の方々や、各催しに出演予定でご準備していただいた皆様方にもお詫び申し上げます。そしてボランティアとして参加して下さったり、開催中止の発表後も気持ちが少しでも和めばと演奏を行って下さった吹奏楽部の皆様や、今年も素敵なTシャツをデザインしていただいた漫画美術部の皆様など、佐川高校の皆様ありがとうございました。

来年は無事に開催できることを願っています。皆様ありがとうございました。



清和フェスタ2025 実行委員長

ご存知ですか？

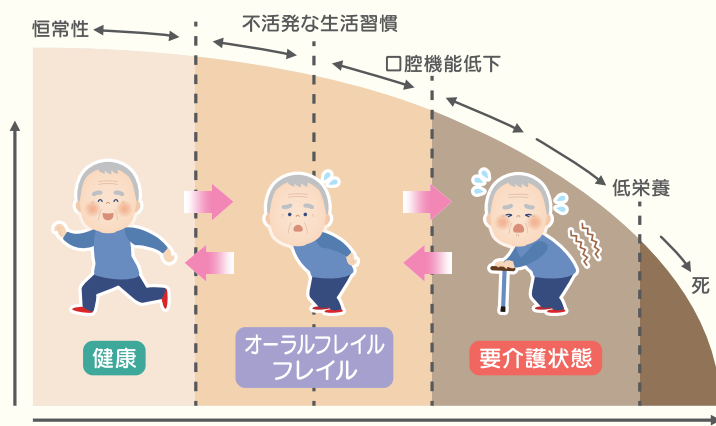
オーラルフレイル

このようなことを感じることはありませんか？

- 人と会うこと、外出を避けてしまう
- 口をあけて笑えない、食べられない、話せない
- 噛めない、美味しくない、食事が面倒
- 軟らかいものを食べてしまう
- 食事のバランスが悪くなった

オーラルフレイルとは…

- 口全体の動きの少しの衰えや、食事のかたよりなどを含んだ身体の衰え(フレイル)の一つになります。
- 健康な状態と、身体の機能が低下した異常な状態の間で、早めに気づき対処することで、健康に近づけたり元に戻ることができる状態です。
- 最初の症状は、舌の動きの低下、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増えてくる、口の中が乾燥する、会話でやや舌が回らないなどのほんの些細なことから始まるため、気が付きにくく見逃しやすい特徴があります。



※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルチェック項目

2つ以上あてはまると要注意

1	自分の歯は19本以下ですか？ ※入れ歯やインプラントは数えない。かぶせ物など治療歯は自分の歯とする。	☐ はい	☐ いいえ
2	半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？ ※さきイカやたくわんそれ以外でも食べにくくてさけているものがあれば「はい」	☐ はい	☐ いいえ
3	お茶や汁物などでむせることがありますか？ ※以前よりむせる、慎重に飲むようになった、食事以外でもむせるなどと感じていれば「はい」	☐ はい	☐ いいえ
4	口の渇きが気になりますか？	☐ はい	☐ いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ ※「パ」「夕」「カ」のどれでも1秒間に6回未満しか言えない場合は「はい」	☐ はい	☐ いいえ

オーラルフレイル 予防・改善のために

- ① お口の些細な少しの不調に、早く気付く
- ② 毎日バランスの取れた食事を摂り、よく噛んで食べる
- ③ お口の清潔を保ち、お口周りのトレーニングを日々行う
- ④ かかりつけの歯科を持つ（半年に1回はチェックを）

あいうべ体操

- あ**  ①口を大きく開ける
- い**  ②口を大きく横に広げる
- う**  ③口を強く前に突き出す
- べ**  ④舌をつき出して下にのばす
- 1日30セットを目安に

お口の体操

頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!

1. 唇を閉じて頬をふくらませる
 2. 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す
- 頬にくぼみができるぐらい
- 5回繰り返す

口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます!

1. 唇を横に引く
 2. 唇をとがらせる
- 5回繰り返す

口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!

1. 舌で上唇を押す
 2. 舌で下唇を押す
 3. 舌で左右の頬を押す
 4. 口唇の内側をなめるように左回り、右回り
- 最後にたまった唾液をゴックン!
- 5回繰り返す

お口の周りと言の筋力低下を予防する体操

パ



くちびるを破裂させる

上下の唇

吸う・飲むのが
難しくなる

唇を開け閉めする
力を強くします

タ



舌の先を歯切れ良く

舌の先

食べ物が
押しつぶせなくなる

舌の先の力を
強くします

カ



舌の奥をのどに押しつける

舌の奥

飲み込みが
難しくなる

舌の奥の力を
強くします

ラ



舌の先をクルクルまわす

舌をそらせる

食べ物を
丸められなくなる

舌の巻く力を
強くします

お口の健康は、食べることやコミュニケーションで人との関わりにおいて生活の重要な役割を担います。オーラルフレイルの予防は、口腔機能の改善だけでなく、十分な栄養摂取も含め、食べる楽しみなど「こころ」と「からだ」の健康を支えることに繋がります。お口の健康を維持・向上することにより、栄養をしっかり摂ること、食べる楽しみや社会とのつながりを通じて、その人が望む暮らしができる健康寿命を延ばしていきましょう。

託児所すくすく

私たちは、清和病院で働く子育て世代の方が、安心して働ける様にお子さんをお預かりしています。常日頃から健康で安全に配慮した場所を提供すると共に、お子さんが心豊かで笑顔いっぱいにご過ごせる様、努めています。
(※状況によっては、外部からの受け入れもしています。)

開所時間

8:15~17:45

夜勤にも対応しています
閉所日は託児所
カレンダー参照

せいわで働いて
いる方であれば
お孫さんを預ける
事もできます！

予定が合えば
病棟の行事にも
参加しているよ

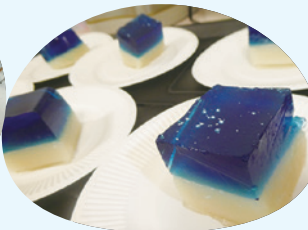
一緒にあそぼう！
あそびの中から
いろいろ学ぼう

小学生(低学年)も
利用できます！

病棟で夏に行われたイベント

7月 七夕祭り

短冊に願い事を書いたり、ひこ星・織り姫の手作りの顔パネルで記念撮影をして頂いたり、七夕デザートを楽しまれたり、素敵な笑顔頂きました♪



8月 ひえひえ祭り

外でかき氷や、金魚すくい、お面やスイカボール割りなど、暑さも楽しむ姿と笑い声が溢れていました。

