

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

4月9日の行事は、「4/8（良い歯の日）」にかけてお口のお話をさせていただきました。

年齢を重ねると体には様々な変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。高齢者の口の中で起きている問題として、自浄作用の低下・虫歯や歯周病が多いこと・治療痕や虫歯が多いこと・味覚の変化・口腔内の感想（ドライマウス）があります。

お口をケアする事は体全体の健康を維持する為に必要な事です。お口の中が清潔に保たれ口腔機能が回復すると食べる楽しみや正常な味覚が戻り、生活の質を向上させます。いつまでも元気に自分らしく生活していく為に大切にしていきたいですね。



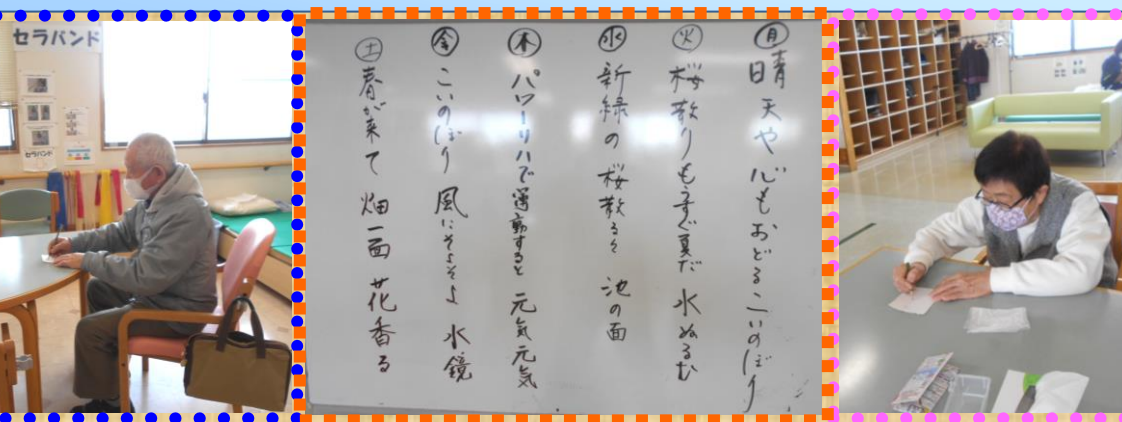
ぼたん通信

5月号



南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

例年より早く桜が終わり、山の風景も緑鮮やかになり、釈迦堂川ではたくさんのコイノボリがさわやかな風に乗って泳いでいます。一年で一番過ごしやすい季節に句会を開催いたしました。五、七、五の句をそれぞれに作ってもらったものを引いてもらい偶然に組み合わせられ、曜日ごとに出来た俳句です。



肩コリ解消の運動

リハビリスタッフの指導の下、利用者様皆さんで行いました。

- ① 両肩をすぼめて力を抜く
- ② 両肘を肩の高さにし肘で○を書くように回す。



〔令和三年五月十五日発行〕
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

★南東北須賀川通所コラム★

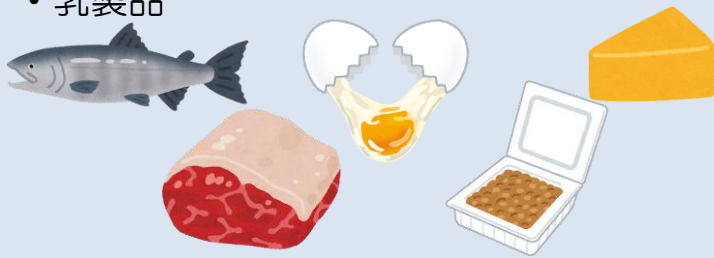
免疫力アップの食生活

私たちの体には、病原菌から身を守る力(免疫力)が備わっています。免疫力を高める為には、ビタミンやミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をする事が大切です。規則正しい生活をおくる事も心がけましょう。

たんぱく質

基礎体力などをつける

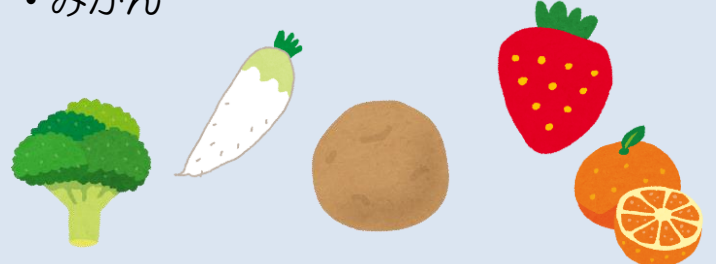
- ・魚介類・肉類・たまご・大豆製品
- ・乳製品



ビタミンC

体を病原菌から守る。

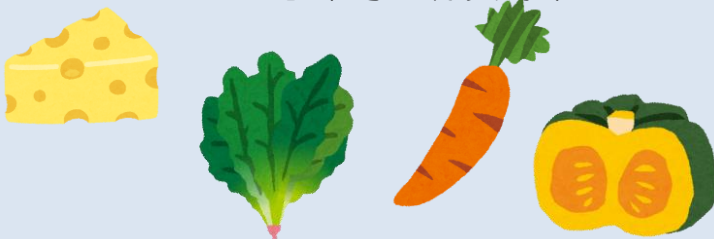
- ・ブロッコリー・大根・芋類・いちご
- ・みかん



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する。

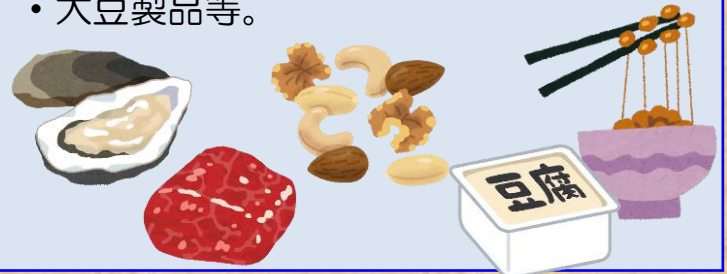
- ・チーズ・ほうれん草
- ・にんじんかぼちゃ等の緑黄野菜



亜鉛

新陳代謝を活発にする。

- ・貝類・赤身肉・豆類・ナッツ類
- ・大豆製品等。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ