

# アモールニュース



2021年5月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

最近お茶でむせる...



## オーラルフレイルをしっかりと予防！

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？  
要介護につながるお口の衰え「オーラルフレイル」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクがなんと**2.4**倍に！  
まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう

### お口の機能チェック

質問	はい	いいえ
半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計得点		



3点以上の人は意識して口を動かしましょう！

合計点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い



パタカラ



### お口の健康をまもるパタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音すると、食べるために必要な筋肉をトレーニングできます。発音はできるだけ大きく、はっきりと。お食事の前に行うのが効果的です。ただ発音するだけではなく、好きな歌に乗せて発音すると口ずさみやすくなります。

#### 管理者のつぶやき



この度、アモール訪問看護リハビリステーション越谷では、さらに質の高いサービスを提供するために5月よりサービス提供体制強化加算（Ⅱ）を算定させていただくことになりました。

おかげ様でこの4月で、スタッフの半数が勤続年数5年以上となり、キャリアアップをより一層推進してまいりたいと思っております。今後とも、変わらぬご愛顧をいただけますよう、何卒よろしくお願い致します。

【発行元】事業所番号:1160890178

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL:048-961-8902 FAX:048-961-8903 営業日:平日 9:00~18:00(休日:土日祝日)

正看護師 : 5名  
准看護師 : 0名  
理学療法士 : 3名  
作業療法士 : 1名