

# 健康スタジオ News

## ご利用者の趣味活動・社会参加のご紹介



### 町内文化祭への 作品出展

パッチワークを  
趣味活動として楽しみ、  
地域の方々が  
参加される教室でも  
教えておられます。  
素敵な展示作品です！

### 畑作業の再開



畑作業を再開されたご利用者です。  
鍬を持つ手が力強いです！  
季節の変化を楽しみながら  
過ごされています。

### 菊の展示

菊の栽培を楽しんでいます！  
鉢を持ち上げることや  
運ぶこともできるよう  
になりました。  
地域の方々に観賞して頂き、  
癒しの機会となりました。

健康スタジオでは、ご利用者が新たな興味・関心事を発見されたり  
社会参加の機会や趣味活動が**拡大**できるように支援しております。

## スタッフによる学術活動のご紹介



リハビリテーション・ケア合同研究大会  
兵庫2021(全国学会)が11/18・19に  
開催され、当事業所の**理学療法士**が  
健康スタジオの介護予防効果についての  
研究発表をWEBにて行いました。

今後もサービスの効果を科学的に検討し、  
皆様の生活向上のために研鑽を続けていきます。

# 介護予防トピック

## 口のささいな衰えが、身体に影響！

食べ難さ  
飲み込み難さ  
話し難さ



低栄養  
誤嚥  
人前に出たくない



悪い循環となり  
フレイルや  
要介護状態を招く

動けない  
閉じこもり



対策として

定期的な健診・評価や  
口腔ケア・口腔体操が**必要**

昨今はオーラルフレイル（口腔の衰え）の**生活習慣病**への影響も指摘されており、  
オーラルフレイル（口腔の衰え）と糖尿病が関連していると  
大阪大学の研究で報告されています。

Obes Res Clin Pract.2021.より引用

健康スタジオでは口腔体操や口腔ケアに関する教養講座も行っており、  
ご利用者の主体的な介護予防や健康管理を支援させて頂いています。

## ストレッチのご紹介

### 体幹側面のストレッチ

片脚を曲げ、もう片方の脚を伸ばして座ります。  
伸ばした脚の足先の方へ上半身を倒し、脇腹が張る所で止め  
30秒数えます。左右とも痛みのない範囲で1日2回行いましょう。  
腕が挙げやすくなることや姿勢の改善が期待できます。

POINT  
01

肩が痛い方は無理に腕を挙げず、  
体だけ倒しましょう

POINT  
02

曲げている脚の膝は  
床に降ろすようにしましょう

POINT  
01

POINT  
02

やわたメディカルセンター

**健康スタジオ** 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810