



## 第68回 健康教室

テーマ『誤嚥性肺炎のことを一緒に考えてみませんか？  
～健康寿命を伸ばすために～』

講師：平成とうや病院 呼吸器内科 永野 潤二先生

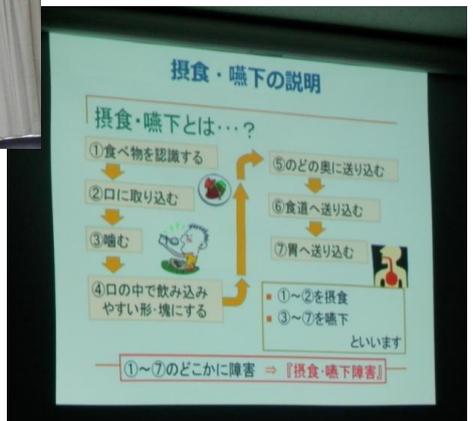
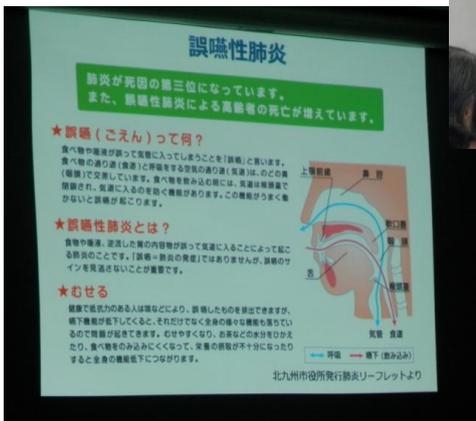
3月30日(土)に「誤嚥性肺炎」をテーマに健康教室が行われました。

初めに、誤嚥性肺炎がどのようにして起きるのか、どのような症状があるかなどお話ししていただきましたが、食事中だけでなく寝ている間にも、口の中で繁殖した細菌を誤嚥しても起こるといふ事にとっても驚きました。

健康寿命を延ばすためにも、日頃から口腔ケアや「今から食べますよ」という準備を行う為の嚥下準備体操を行い予防していきたいと思いました。

(講話の中で紹介いただいた嚥下準備体操をまとめたものをクリニックにも準備しております。イラスト付きでとても分かりやすいものになっておりますので、診察時先生にご相談ください。)

記：清永



# ☀️生き生き健康フェスティバル☀️

6月2日(日)に、第15回生き生き健康フェスティバルが開催されました。

健康チェックでは、血糖値や骨密度、足指の力の測定など日頃、知るこのできない値を知る機会となり、多くの関心をよせていただきました。

筋トレ教室に参加された方の中には、火曜日の午後に開かれている体操教室にも参加したい！！という声も聞かれました♪

今年は、やうちブラザーズさんをお招きし、「水俣をもっと笑顔に、この街をもっと元気に」と題してショーが開催されました。まず、リーダーの杉本 肇さんによる講演がありました。私は、水俣病の語り部の方から直接話を聞くことが初めてだったので、とても貴重な体験をさせていただきました。皆さんの心にはどのように感じられたでしょうか。

やうちブラザーズのショーでは、パンツ1枚の衣装と聞いていたので、少し心配でしたが、コントや歌が進むにつれ、立ち上がって見られたり、会場が笑いの渦に包まれていきました。「お腹の底から笑った」という声も聞かれました。

今年は例年と違う趣向のものもありましたが、いかがだったでしょうか。多くの方に参加して頂き、とても賑やかなものになりました。

記：高橋





語り部の姿とは正反対の  
「パンツ一つ」という姿で登場!!  
会場の皆さまも驚かれた様子でした



ゴムぱっちゃんや  
組体操にも負けない  
体を張ったコントもあり  
とても盛り上がりました♪



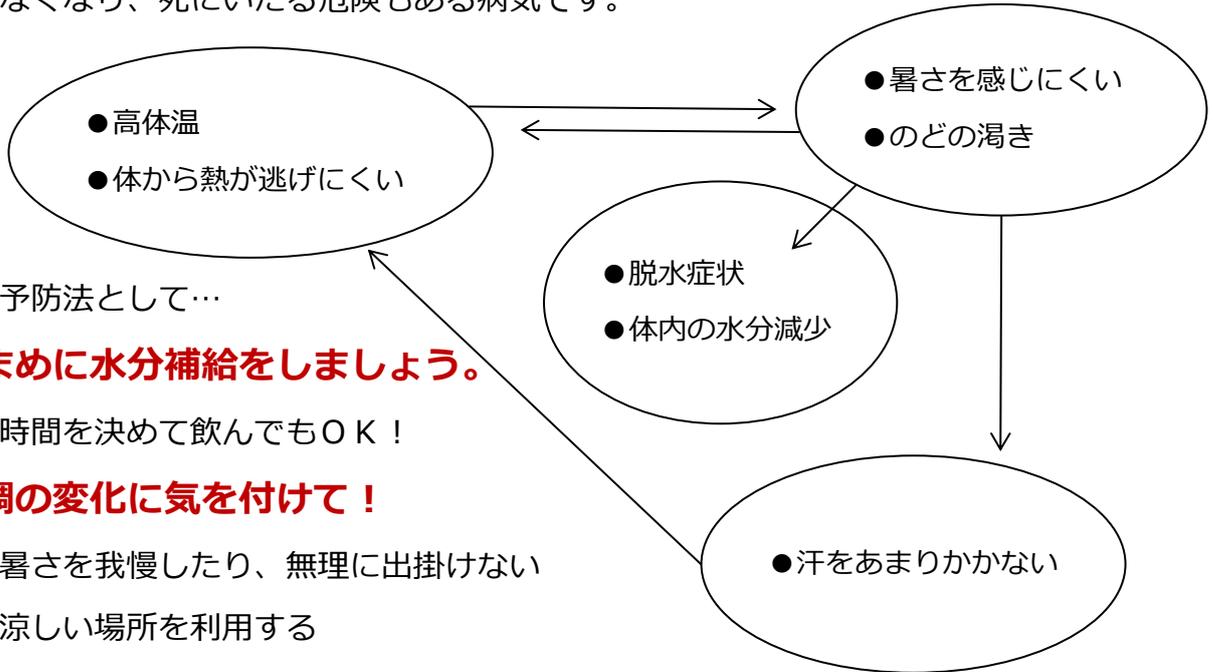
## ❀ 12年間お世話になりました ❀



2019年6月をもって  
居宅介護支援事業所あれっくの  
境田恵子さんが退職しましたので、  
お知らせいたします。

# 高齢者の熱中症について

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。



日頃の予防法として…

## ◎ こまめに水分補給をしましょう。

時間を決めて飲んでもOK!

## ◎ 体調の変化に気を付けて!

暑さを我慢したり、無理に出掛けない  
涼しい場所を利用する

## ◎ エアコンなど上手に使いましょう。

室温や服装の調節(家の中でも熱中症になります!!)

麻や綿素材の服を選び、つばの付いた帽子、日傘で日よけを忘れずに。

## ◎ 食事はしっかりとりましょう。

食欲がなくても何か口にしましょう。食事からも水分が摂れます。

## クリニックのマジシャン

鍼灸師の稲津先生は、趣味でマジックをされます。

週に1~2回、お昼休みスタッフにマジックを見せてくださいます。

今回は、何百とある先生のレパートリーの中から、どこでも簡単に出来るものを教えて頂きましたので、皆様もぜひ試してみてください。



◆ **?** に1~9の好きな数字を入れ、左から順に計算をして下さい。

① **?** + 1 × 2 + 4 ÷ 2 = **A**

◆ ①の計算で出た答えから **?** を引いてください。

② **A** - **?** =

…最後に出た数字は「**3**」ではないですか?

この式を覚えれば、今日からあなたもマジシャンです☆