

期間限定！！

西原たいそうくらぶ

通信

令和2年5月③号

(発行 令和2年5月28日)

株式会社 りらいふ

デイセンター西原たいそうくらぶ

西東京市西原町5-5-23

電話 042-452-3674

### 〈new西原情報〉



体を動かす体操以外にも、空き時間に頭の体操も行っています。

今回はその一つの脳トレ問題を同封します。

ぜひ挑戦してみてください。

答えは西原たいそうくらぶにて!!



### 〈フレイル予防 ②バランスの良い食事〉



3食欠かさず食べることを意識しましょう！

バランスよく食べて栄養をとることで体の調子を整えたり免疫力が維持することにも役立ちます。

筋肉や血を作る元となる栄養素“たんぱく質”を  
しっかりとりましょう！



### 〈フレイル予防 ③お口を清潔に保つ。〉

- ・口腔内を清潔に保つ事が感染症予防に有効です！

例) 歯(義歯含む)を磨く、口腔体操など。

- ・口回りの筋肉を保ちましょう！

例) しっかり噛んで食べる、人と話す、口腔体操など。



◎上記に共通している口腔体操！今ストレッチ体操で行っているものの一部を紹介します！

～唾液の分泌、歯茎のマッサージ、誤嚥性肺炎の予防など～

①口の中で舌を歯茎に沿って舐めまわす。

②ほっぺたを膨らます/すぼめる。

③おまけ ☆早口言葉☆『生暖かい肩叩き機』