

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

6/17 2時~4時

飲み物・お菓子
各100円

ミニ講話

口腔ケアって大切ですよ
歯ブラシで健口健康

近藤匡晴先生 近藤歯科医院副院長



最近、「口腔ケア」という言葉を耳にするこ
とが、とても増えました。

「口腔ケア」はただ口腔をきれいにするだけ
ではありません。口の中、(歯・歯肉・舌・粘
膜)をきれいにすることはもちろん、口の器官
を刺激し、いろいろな機能を維持回復させるこ
とが目的です。

また、口腔の衛生不良から、全身へいろい
ろな悪影響も与えることがあります。

今回のミニ講話では、口も年齢を重ねること
で起こる変化、高齢者に起こってしまう口の病

気、全身疾患と口の関わり、口腔の機能維持回
復(口腔体操の解説)、介護用の口腔清掃器具
の紹介についてお話させていただこうと思っ
ています。

ある、有名な歯科医師が「口は健康の入り
口」という事を言っています。どのような医療
より、栄養のバランスが取れた食事を楽しく
いただくことが、一番の予防医療だと思いま
す。

この一番大切な食事をいつまでも、楽しく
おいしくいただけるよう、しっかり口腔ケア
をしていきましょう。



近藤匡晴先生プロフィール

昭和 49 年 3 月 5 日生まれ 44 歳
静岡聖光学院高等学校 卒業
日本歯科大学新潟歯学部 卒業
新潟大学医科歯科総合研究課程
摂食嚥下リハビリテーション学
科 卒業

医療法人藤誠会 近藤歯科医院
副院長

近藤匡晴先生は、寝たきりなどで通院
することが困難な高齢者を対象に、自宅
や施設を訪問し、歯科の診療を専門に行
っていらっしゃいます。オレンジカフェ
静岡で、再びご講演いただけます。

近藤歯科医院

駿河区手越 122-5

電話 054-259-9617

恒例の

上藤美紀代による



声のワークショップ

声と喉を鍛えましょう

「声の衰えは身体の衰え？」ある健康サポート番組が、「声筋（こえきん＝発声に関わる筋群）」を鍛えることの重要性を唱えていました。声帯がきちんと閉じないと、誤嚥をはじめ身体に力が入らないとか踏ん張りがきかないとか、日常の様々な場面に支障が出てくるとのこと。声筋を鍛えるユニークなトレーニングも紹介していました。ワークショップの中で、皆さんとトライしてみたいと思います。

最後に、望月保夫さんの指揮と アコーディオン伴奏で合唱しましょう

- ・海（海は広いな・・・）
- ・雨降り
- ・夏は来ぬ
- ・富士山



似顔絵ボランティアが
皆さんのお顔を描きます

認知症予防メモ

最近忘れることが多くなった、と思った
らすぐに実行しましょう。

1. 歩きながら歌を歌う、家事をしながら音楽を聞くなど、二つのことを同時に行う。
 2. 会話、おしゃべりをする。
 3. 用事を作って、出かける。
 4. 面白いことを見つけて笑う。
 5. 楽しいことをする。
 6. 甘いものを食べ過ぎないようにする。
- （最新の脳の研究結果から）

予告 七月のミニ講話

「自宅ではない、施設で暮らすということ」
特別養護老人ホームでの暮らしと看取り」

講演者 成岡 桂子さん

特別養護老人ホーム丸子の里施設長

成岡桂子さんは、保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士など多くの資格を持って、特養の施設長として活躍されています。特養の暮らしと看取りについて、お話を伺います。特養丸子の里は、平成2年開設の静岡市内でも歴史のある施設で、今では珍しい多床室の特養です。

現在は、多職種チームで在宅支援、自立支援介護、重症認知症介護、看取り介護等を行っています。また、丸子地域の住民の方々と共に、買い物支援バスや認知症カフェの運営等、地域貢献活動にも積極的に取り組んでおられます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humancare.jp

※駐車場有ります



バスでお越しの場合

静岡駅北口5,6番線からのすべてのバス
巴町下車 徒歩7～8分