



若松苑デイサービス 活動報告

9月に利用者の健康、長寿を願い「敬老会」を開催しました。

利用者により楽しんでいただく為、職員による舞踊かぎやで風で幕を開け（嘉手苅 林一・幸代琉舞研究所・比嘉 有子琉舞研究所）皆さんによる演目は、とても華やかで鑑賞された利用者から大きな拍手、笑いありととても感動された様子でした。

最後は、皆でカチャーシーで盛り上がり大盛況となりました。

又、職員より感謝の気持ちと共に手作りストラップを贈りました。カバンに付けて下さる利用者も多く嬉しく感じています。

月間わした新聞

若松苑
デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-585

107 2025

冬号





歯周病について

中高年8割の方が歯周病にかかっていると言われ虫歯よりも歯を失う原因の第1位となります。怖いのは、口の中だけでなく、歯肉の血管から全身に入り様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因になります。

歯周病を予防するためには・・・

- ①毎日の歯磨き：歯と歯茎の差境目を意識して1日2回を心がける。
- ②歯磨き粉を選ぶ：殺菌効果や歯周予防に特化した商品を選ぶ。
- ③規則正しい生活習慣：栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、ストレス管理を心がける。
- ④定期的な歯科検診：早期発見、治療につながります。



口腔機能低下（オーラルフレイル）とは？

オーラルフレイルとは、噛んだり・飲み込んだり・話したりする口腔機能が衰える事で日常生活や健康に悪影響を及ぼす状態を指します。

滑舌が悪くなる事で人や社会との関わりの減少を招くことから身体全体の虚弱を引き起こす要因が高くなる事が知られています。

- ①お口の体操：口をすぼめ「ウー」と声を出し次に「イー」と横に開きます。
- ②顎のマッサージ：顎の内側にあるくぼみを順に指で押しあてます。次に耳の前に指をあて円を描くようにマッサージを行います。



若松苑デイサービス 体験利用のご案内

送迎・健康チェック・レクリエーション・昼食等、1日の

プログラムを無料で体験していただきます。

※入浴は実施できませんが、浴室の見学は可能です。 連絡先：098-935-5860（内線315）

【1日のプログラム】

- 8：30 お迎え開始
- 9：00 若松苑到着 健康チェック・好きな飲み物でリラックスタイム・入浴
- 10：00 集団レクリエーション
- 11：30 口腔体操
- 12：00 昼食・水分補給
- 13：00 個別機能訓練
- 14：00 集団レクリエーション
- 15：00 喫茶タイム
- 15：30 工作・手工芸・健康体操・水分補給
- 16：35 送り出発

車椅子送迎
車両完備！



活動の様子は
デイサービス
LINE登録↓

