



R&B(ぷらす)通信 NO.52 2023 9月号

～ 少しずつ涼しくなってきましたね～

あなたの履いている靴を見直してみよう！



いつもありがとうございます。管理者の羽田です。
突然ですが、あなたの履いている靴はあなたに合っていますか???
例えば小さい靴(幅が狭い)を履いていると外反母趾のリスクが上がりますし、履きやすいからといって、大き目の靴を履いていると浮指のリスクが上がります。
又そのままほっておくと、歩く姿勢が悪くなり腰痛や膝痛の原因になります。
しっかりとあなたに合った靴を選んで履く事が大切になります。



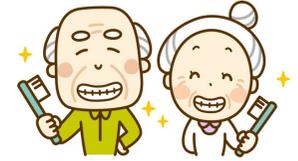
朝晩過ごしやすくなりました。
まずは自宅周辺の散歩を再開してみましよう?!

〒581-0032 八尾市弓削町3-27 TEL&HP:FAX:072-968-7739
R&B 中澤ビル1階 http://rb-yao.com/
8:30~17:30(日曜日休み)

空き状況	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	×	×	×	×	×	×

〒581-0095 八尾市田井中4-31 TEL:072-940-6640
R&Bぷらす FAX072-940-6641
8:30~17:30(土・日曜日・祝日休み)

今回は、口腔ケアの必要性これをお伝えします。
歯が無くても口腔ケアって必要なの?
結論。口腔ケアは必要です。



口腔ケアをしなかったら?

- ① 誤嚥性肺炎のリスクがあがる
飲み込み機能が低下した高齢者に多く食べ物や唾液などが気管に入り込んでしまい、口の中にある細菌が肺まで一緒に入り込んで誤嚥性肺炎が起こります。
- ② 虫歯、歯周病の原因につながる健康な歯が少なくなると、食べ物をかむ力も低下します。十分な栄養を摂ることが難しくなると筋力低下にも繋がり、歩行などの日常生活にも影響が出ます。
- ③ 味覚、食欲の低下に繋がる
口腔内の舌の汚れが溜まってしまうと、味覚を感じにくくなります。味覚を感じにくくなると美味しい、と思えず食事量の低下にも繋がります。



いつまでも美味しくご自身の口で食事できるように虫歯や歯周病等を予防し、また全身の健康を維持する為にも日々の口腔ケアはとても大切です。
ぜひ、積極的に楽しく日々の口腔ケアを行ってくださいね。

～朝晩の気温～

もう、9月なのに今年は暑い日が続いていますね。
去年の今頃の天気は何度くらいか皆さん覚えていますか？
30℃を下回っている日もありました。しかし、今年の天気は、9月の末まで30度を超える気温と言われています。

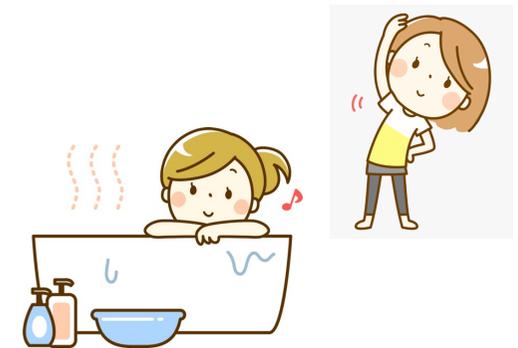
また、9月は朝晩の気温差が大きくなります。そのため、どうにか夏は乗り切ったけど、そこから体調を崩したと言われる方が多くみられてきます。
皆さんはお身体の調子はどうですか？



知ってますか？気温差で寒暖差疲労というものになる方が多くいらっしゃいます。
原因としては、気温差が7℃以上大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身の倦怠感、冷え性、頭痛、首こり、肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまいます。

寒暖差疲労の対策方法は・・・

- 1・体を中から温める→温かい飲み物、食べ物を摂取する
- 2・体を外から温める→お風呂で体を温める、服を1枚羽織る
- 3・体を軽く動かす→軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをする
- 4・ゆっくりと深い呼吸を行う→ゆっくり呼吸をすることで、自律神経を整える
- 5・腸内環境を整える→ヨーグルトや納豆の発酵食品を摂りましょう



まだ、暑さが続いているので気をつけてくださいね！！

篠澤 祐里奈