



謹賀新年



～院長からのごあいさつ～



郵便はがき

患者様



利用者様

ご家族様

地域の皆様

インクジェット紙



医療法人社団生き生き会

光洋いきいきクリニック

明けましておめでとうございます 中島です

旧年中は、大変お世話になりました。

今年は、牛（丑）年です。松下幸之助発言集に、

「牛歩のごとく」進んでいく、という言葉があります。

それは「一步一步」進んで行くという意味だと、私は解釈します。

昨今、色々なことがあります、私の亡き母親が良く言っていたのは、

「Spring has come. (Spring is coming.)」

“春が来た、春は来る”でした。

それを信じ、皆さん、頑張りましょう。

今年も、宜しくお願いいたします。



令和三年 元旦 院長 中島浩芳

院長から皆様への年賀状です



～食べて・笑って・動いてみて～

あけましておめでとう、年賀状、お年始、初詣、お年玉、おせち料理、初夢、初笑い、書初め、すごろく、凧あげ、かるた、羽根つき、などなど一年の節目のお正月のならわしです。今年は、コロナ禍で迎えるお正月、帰省を中止したり、家族とのお正月を過ごすことを控えたり、お年始の挨拶を控えたりなど、いつもと違うお正月を迎えている方もいるかと思えます。そのことによるストレスは、心や身体、行動に様々な不調をもたらすこととなります。ストレスを跳ね返すように、“食べて・笑って・動いてみて”をお勧めします。

まずは、美味しいもの・食べたいと思ったものを楽しく食べましょう。食物は元気の源です。そして、3度の食事は1日の生活のメリハリになり、



心が落ち着き、豊かな気持ちになります。いつまでも健康な歯・口で楽しい食事や楽しい会話をしてください。今の自分の歯や口の衰え（オーラルフレイル）はどうでしょうか？自分では気が付きにくいものです。まずは、自分で確認してみましょう。

『オーラルフレイルのセルフチェック表』

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	はい（2点）	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	はい（2点）	いいえ
義歯を入れている※	はい（2点）	いいえ
口の乾きが気になる	はい（1点）	いいえ
半年前と比べて、外出が少なくなった	はい（1点）	いいえ
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	はい	いいえ（1点）
1日に2回以上、歯を磨く	はい	いいえ（1点）
1年に1回以上、歯医者に行く	はい	いいえ（1点）

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数	結果判定
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

「危険性あり・高い」の判定が出た場合は、歯科医療機関に相談してみましょう。オーラルフレイルは、家族や友人など身近な人が気づいてくれることがあります。

例えば、“最近、良くむせるね” “食べこぼしが多いね” “口の臭いが気になるよ” “以前よりも滑舌（言葉をハッキリと発音する口や舌の動き）が悪いね”などの言葉が聞かれた時にも、歯や口の衰えが進み始めているサインと言えるかもしれません。口の衰えは身体の衰えと大きく関わっています。予防と改善のための『健口（けんこう）体操』を試してみましょう。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸 🌸 🌸 1月・2月・3月の日程について 🌸 🌸 🌸

外来診療について

1月11日（月）成人の日	休診
2月11日（木）建国記念の日	
2月23日（火）天皇誕生日	
3月20日（土）春分の日	

通所リハビリテーションについて

1月11日（月）成人の日	デイケア実施 ミニデイお休み
2月11日（木）建国記念の日	
2月24日（火）天皇誕生日	
3月20日（土）春分の日	ミニデイお休み

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第43号（新年号）でした。次号は4月（第44号春号）の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

今年は丑年です。先を急がず目の前のことを一步一步着実に物事を進めることが大切です、将来の成功につながるということです。必ず良いことが訪れます。

新春万福 笑門来福 長樂萬年 鶴壽千歳

良い1年でありますように。本年もよろしくお願いたします。(H) R3.1.1

