

お花見とオーラルフレイル 第8回

**お花見企画**

仮想お花見と題して、大きな地図に桜シールを貼り、ten park 独自の桜マップを作る企画をしました。「ここに桜あるよね!」「あ、そんなところにもあるの?!」とその場所の桜の写真を見ながら「想起すること」をしました。

話の中で、大坪小学校の近くに「緑色の桜」が咲いているようです。ご参加いただいた方々はよくご存知の方が多く、「そんな桜があるんですね?!」と非常に盛り上がりました。知ってますか? 調べたところ、どうも金運アップのご利益があるとか。当日は雨降りでしたが、皆さんで行こうかという雰囲気にも(笑) 天白川や街路樹だけじゃなく、多くの場所に桜がある天白区。ぜひ皆さんとも行きたいと思う今日この頃です。

オーラルフレイルってご存知ですか?

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わり合いの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。悪循環の始まりともなり得る口腔機能に対して、嚥下体操・発声練習をした後には早口ことばとして右にある本の一部と一緒にやりました。内容がクスツと笑える内容で、噛んでしまいそうになるくらいだけどそれすらも楽しめるような場になっていました。ご興味あれば一度見てみてください。

会の終わりには皆さんで壁一面の桜を見ながら暖かな時間を過ごしました。皆さん「花より団子」かもしれません(笑) 季節ごとのイベントも企画していきますので、ぜひご参加ください。

**? 質問コーナー?****① 頸椎症があるが良い寝方があるか?**

⇒ 枕やマットレスの柔らかさなどもありますが、起きているときにできることとして、首の前面の柔らかさを出すことが重要です。

② 歩いていると腰が痛くなって、足が痺れる

⇒ 結構多くの方が悩んでいるこの問題、どこかでお話する時間を設けます。足首・指先を柔らかくすると楽になるケースも多いため方法をお話ししました。

※整形外科的に問題がないことを確認した上でお話ししていますが、まずは整形外科でちゃんと診てもらおうことをすすめています。

●参加者さんのご感想●

- ・今日の口の運動、よい勉強になりました。
- ・最後の「花より団子」何よりでした
- ・写真ではありますが、色んな花見ができて楽しい時間でした。
- ・楽しいひととき、ありがとうございました。