

私の楽しみ

吉田金二
吉田君子

皆さん 三角折り紙ってご存知ですか？四角い紙（チラシなど4cm×2cm位）を、三角に折りそれを組み合わせて作品にしていきます。
私は、7年前から妻と共に夢中になりました。バスの中、電車の中など暇さえあれば作っています。「ペンたて」「白鳥」「スカイツリー」「時計」などなど 作品数は数えられないほどになりました。
今では、近所の折り紙教室、老人クラブで月1回教室を持ち、教えるまでになりました。NHKの取材も受けたんです！
自分が見て感じたものを作品にすることの喜び、たまりません！！



新年会

2019年1月18日(金)

『かごのや』にて

参加は、患者さん10名、幹事3名、職員5名で計18名でした。

3つのテーブルで和気あいあい 自己紹介や近況を話したり、どんな運動をしているかなどお話にも花が咲きました。

食事について「花かご弁当コース ぼたん」写真のほかに てんぷら 味ご飯 デザート ソフトドリンクのみ放題（もちろんジュースではなく、ウーロン茶・コーヒーを飲みました）

総カロリー 784kCal ご飯は120g 塩分7.4g
天つゆは「さっとくぐらせ、衣にしみるほどつけない」「大根おろしを入れると約2倍塩分をとってしまう」などてんぷらを食べる時の工夫も聞きました。おなか一杯！大満足！



吉村先生より

健口で美味しい食事を食べ続けるために。

「年齢とともに足腰弱って、歩く速度が遅くなったわ」とか「出かけるのが億劫になったわ」など、“フレイル”予備軍、介護が必要な状態に近づかないようにしましょうと、最近良く耳にしませんか？それには食事・運動が大切！です。一方で“オーラルフレイル”（口腔フレイル）予防も大切です。食べる楽しみがあってこそ、糖尿病の治療にも励みがでるものです。

口から取り入れた食べ物は咀嚼（^{そしゃく}口の中の食べ物を噛み砕き、粉碎する）、飲み込みやすいようにまとめる（食塊形成）、のどに送り込むという一連の動作で進みます。

“オーラルフレイル”はこういった一連の口腔機能の軽微な低下により、のど越し、飲み込みやすい食べ物の偏りなどを含む身体の衰え（フレイル）のひとつです。食の偏りはたんぱく質不足につながりやすく筋力低下を引き起こします。

歯周病予防、舌体操、“パタカラ体操”（具体的には2018年5月号さかえを参照ください）などとりいれることをお勧めします。

次回のイベントでも皆様と美味しく食べてしっかり動ける機会を楽しみにしています。



総会のお知らせ

4月19日(金) 14:00～ クリニック外待合にて

一部 落語 法政大学 落語研究会予定

二部 総会 (15:00～)



遊びに来てね！