



## 2022 イベントカレンダー

( 営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日 )

1	火	カフェ/オープン	16	水	
2	水		17	木	
3	木		18	金	カフェ/チェロ教室
4	金	カフェ/クラフト チェロ教室	19	土	カフェ/ 東大寺ボランティア
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月		22	火	カフェ/オープン
8	火	カフェ/体操教室	23	水	
9	水		24	木	
10	木		25	金	カフェ/二胡教室
11	金	カフェ/二胡教室	26	土	カフェ/野菜販売
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	カフェ/オープン
15	火	カフェ/しゃべり場	30	水	

### < 出原佳代先生 体操教室 >

11/8 (火) 13:30

音楽に合わせて体を動かし  
健康寿命をのばしましょう♪



### < 森脇眞理子先生 二胡教室 >

11/11・25 (金) 12:30 ~

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。  
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!



### < 石川泰羽先生 チェロ教室 >

11/4・11/18 (金)

体験レッスン受付中! お子さまから大人の方まで  
チェロを弾いてみたい方お気軽に体験にいらしてください!



### < 久賀裕子先生 クラフト教室 >

11/4 (金) 11:00 ~

開くとパッと飛び出す手作りの  
カード作りしてみませんか? 参加費: 300円



### < しゃべり場 >

11/15 (火) 13:00~

(認知症の人と家族の会主催)  
皆さまのご参加お待ちしております!



### < 田原新鮮野菜販売 >

11/26 (土) 10:45 ~

無くなり次第終了です。



口腔ケアは、虫歯・歯周病予防、リハビリ効果、食欲増進、唾液分泌促進、感染予防・肺炎予防、病気になるにくいため医療費の低減にもつながります。しかし、私達の行う口腔ケアは、各人によりバラツキがあり、特に、寝たきり、口腔乾燥、麻痺のある要介護高齢者の方を介助する場合困難です。手技の統一のためには、口腔アセスメント(口の中を観察して、状態を記録すること)を数値化したたり、正しい口腔ケア技術を学んだり、歯科医師や歯科衛生士との連携を、行う必要があります。

その時のツールとして、『オーハット(OHAT)』という8項目の検査があり紹介したいと思います。

- 1、まず口唇の観察。口角の乾燥やひびわれがあれば、スコア1(変化)、潰瘍や出血があれば、スコア2(病的)、正常はスコア0(健全)。
- 2、舌の観察。舌苔があれば、スコア1、潰瘍や出血があれば、スコア2、正常はスコア0。
- 3、歯肉と粘膜を観察。乾燥や発赤、部分的腫れがあれば、スコア1、広範囲な腫れ、出血、歯の動揺があれば、スコア2、正常はスコア0。
- 4、唾液では、ベタついていたり泡状であれば、スコア1、ひからびた状態はスコア2、正常はスコア0。
- 5、残存歯では、虫歯等なければ、スコア0、3本以下なら、スコア1、4本以上なら、スコア2。
- 6、義歯について、普通に使用できれば、スコア0、一部破損あれば、スコア1、義歯が使用できない、紛失したり破損していれば、スコア2。
- 7、口腔清掃で、歯石や歯垢がなければ、スコア0、数本に歯石等あればスコア1、4本以上なら、スコア2。
- 8、歯痛なければスコア0、少しあればスコア1、強い痛みあれば、スコア2。

合計点数(0~16)を継続してみています。口の機能が低下すると、食べにくくなり、栄養低下、活動量もへり、転倒、骨折のリスクが高まります。口腔機能低下を、早期発見、早期対応するためのツールです。

口は命の入り口、心の出口とも言われます。おいしいものを食べて、豊かなコミュニケーションができますように。