

# つくしSTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責：言語聴覚士

一ノ木佳奈

理学療法士

中田耕平(リハビリセンター長)



三重つくし診療所リハビリセンターの言語聴覚士の一ノ木です。

6月に入り、春から初夏、梅雨と、季節の移り変わりを体感する時期ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？津市のあちこちでは、青、ピンク、紫と、あじさいが色とりどりの花を咲かせています。あじさいは英語ではhydrangea（ハイドレンジア）と言い、語源はギリシャ語で「水の器」という意味もあるそうです。梅雨の時期にたくさんの雨を受け止めるあじさいにぴったりの名前ですね。

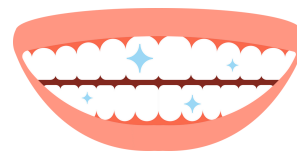
雨の日が多い梅雨はどうしても外出が減りますが、今回のおたよりも室内でできる体操を掲載しましたので、梅雨の間も体を動かす習慣を継続していただきたいと思います(^-^)

## 歯がないと転倒しやすくなる!?

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から6月10日は「歯とお口の健康週間」となっています。

歯の大きな役割は食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくすることですが、実はそれ以外にも体にとって大切な役割を担っています。

- ・ 発音を助ける
- ・ 表情を作る
- ・ 体の姿勢やバランスを保つ
- ・ ものを噛むことで脳に刺激を与える



このように、歯は食べること以外にも私たちの暮らしに不可欠な役割も担っており、虫歯や歯周病などで歯を失った場合、上にあげた役割にも問題が生じてきます。

厚生労働省の調査によると、歯が19本以下で義歯(入れ歯)を使用していない人は、歯が20本以上ある人に比べて2.5倍も転倒のリスクが高くなることが示されたそうです。その一方で、歯が19本以下と少ない人でも、義歯使用による噛み合わせの回復で、転倒のリスクを約半分に抑えられる可能性も示されたそうです。義歯を持っていても使っていない方もいらっしゃるかもしれませんが、転倒からご自分の体を守るためにも義歯に少しずつ慣れていただけるといいですね。



頭と口の体操、足の体操です！  
自宅での運動習慣づくりを  
していきましょう!!

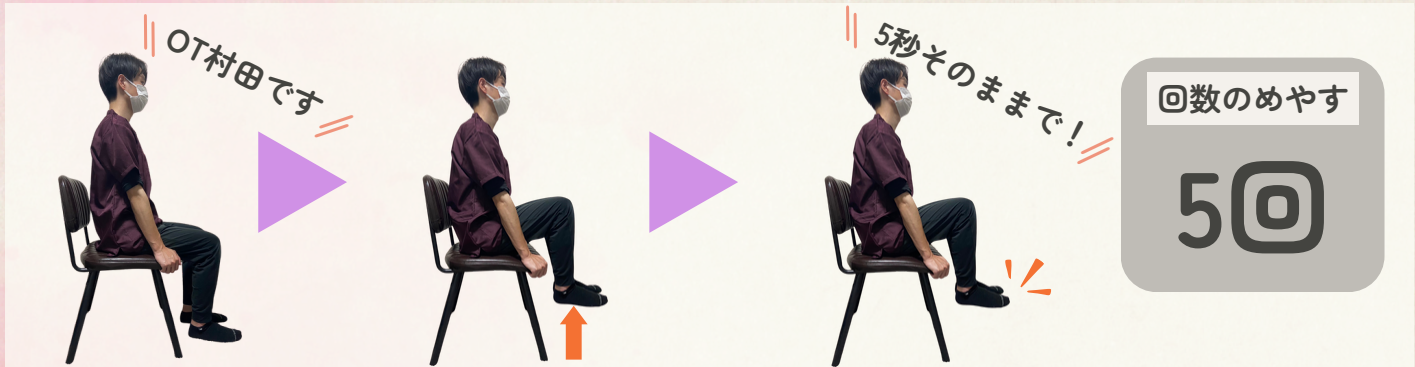
「梅雨」は、中国から日本へ伝わってきた言葉だと言われています。  
「梅雨」と書くようになったりユウはさまざまあるようですが、一説によると、雨が降るキセツはかびが生えやすいため、黴(かび)という漢字を使って「黴雨(つゆ)」と呼ばれていたものの、漢字が読みづらいために「梅雨」という漢字にヘンカしたとされています。  
他にも、中国で梅の実が熟すジキが雨季であったため、「梅」という漢字を使うようになったという言い伝えもあるようです。



### 1 頭と口の体操

- ① カタカナの部分に漢字にしましょう
- ② 音読しながら、「雨」の数を数えましょう

### 2 腹筋運動 (津市元気アップ運動より)



椅子のフチを持ち、  
背中をもたれず座る

息を吸ってから  
足の裏を床から数cm  
持ち上げる

足の裏を持ち上げた  
まま、5秒保つ

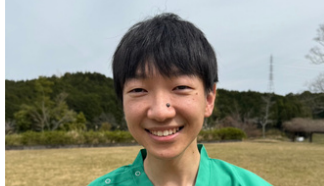
持ち上げている間は 腹筋を意識!  
声を出して5秒数えましょう!  
呼吸を止めずに行いましょう!

## つくしニュート

### 仲間が増えました!

4月から、新しく2名のリハビリスタッフが入職! リハビリスタッフ数総勢10名となりました!

理学療法士



木村 真一郎

嬉野出身です!  
よろしくお願いします!

作業療法士

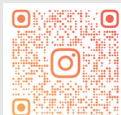


犬山 秋人

美杉出身です!  
よろしくお願いします!

当事業所の言語聴覚士の訪問リハビリでは、嚥下障害、失語症、高次脳機能障害、構音障害などでお困りの方に対し、ご自宅や施設でリハビリをさせていただきます。  
お気軽にお問い合わせください。

言語聴覚士 一ノ木 佳奈



三重つくし診療所リハビリセンター  
センター長 中田耕平

☎ 080-6910-8620 📠 059-235-2090

✉ p5.k.nakada@gmail.com

🌐 <https://p5-inc.jimdofree.com/>

Instagram @p5\_inc.official

