



天皇賜杯第74回全日本軟式野球大会



この度、小泉病院野球部は9月14～15日に長野県で行われました全国大会に広島県代表で出場しました。桃源の郷から入所介護の川本義弘さんがレギュラーとして出場しました！1回戦は宮城県代表に3-0で勝利しましたが、2回戦で群馬県代表に6-1で惜しくも敗れてしまいました。この悔しさをバネにさらなる飛躍を期待したいと思います。
頑張れ川本義弘！！小泉病院野球部！！



2019年 第95号

桃だより

老人保健施設 桃源の郷
〒729-2361 三原市小泉町4258
電話 (0848-66-3877)
<http://www.jinkokai.jp/tougen/>

朝晩も少しずつ寒くなり、秋空が広がってまいりました。さて、秋といえば食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、そして・・・スポーツの秋です！小泉病院野球部も全国大会で大活躍し、桃源の郷でも運動会が開かれました。スポーツの秋という言葉はすっかり定番になっています。なぜスポーツの秋なのでしょう？

正確には分かってませんが、一般的には1964年(昭和39年)の東京オリンピックがきっかけになっているという説が有力なようです。

東京オリンピックの開会式が行われたのが10月10日。これを記念して、もっとスポーツに親しもうという趣旨で制定されたのが体育の日です。じつは東京オリンピックの開会式を10月10日に定めたのは、例年晴れることが多い日だからだそうです。この体育の日の前後にスポーツに関するイベントや運動会が開催されるようになったそうです。

2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。広島県では、メキシコ選手がオリンピック前の合宿を行う予定です。たくさんのメダルが獲得できるように選手たちには頑張ってもらいたいです。

桃源の郷の利用者さま、スタッフ全員で応援しましょう！

施設長 谷本 佳弘



オーラルフレイル（口腔虚弱）の進み方

フレイル(虚弱)の進み方

第1段階	第2段階 オーラルフレイル	第3段階	第4段階
<ul style="list-style-type: none"> 歯の喪失 口周りの健康への関心低下 活動量の低下 社会生活の広がりの低下 	<ul style="list-style-type: none"> 滑舌の低下 食べこぼし、むせ かめない食べ物が增える 食欲の低下 食品の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> かむ力の低下 舌の動きの悪化 食べる量の低下 筋力・筋肉量の低下 低栄養 代謝の低下 	<ul style="list-style-type: none"> のみ込み障害 かむ機能の不全 虚弱 運動・栄養障害 要介護

生活の質が徐々に低下 → 疾患や薬が徐々に増加

「フレイル」ということばを最近、耳にすることが増えました。

フレイルは、虚弱という意味ですが、健康とそうでない状態の中間を指します。「かめない」「食べこぼしが増えた」「噛むことが出来ない食品が増えた」ということはありませんか？これらは、かむ力の衰えを示す要注意サイン！

身体の筋肉と同じで、顔周りの筋肉もしっかり動かしましょう。



インフルエンザにご注意を！

今年もこの季節がやって参りました。施設の予防対策として、大型の加湿器を導入しました!! 面会時は **うがい・手洗い・マスク** を呼びかけています。ご協力よろしくお願いいたします。



うがい

手洗い

マスク



入所



敬老会



運動会



※この広報は個人情報保護に留意して作成しております。お気づきの点などございましたら、遠慮無くお知らせ下さい。(桃だより編集委員会)

デイケア



敬老会



運動会



「最高で一す!!!」