

〒177-0033

東京都練馬区高野台1-8-18TMビル1階

TEL 080-9201-9769 FAX03-6913-3806



院長ご挨拶

皆さま、こんにちは。

少しずつ春の足音が聞こえてくる季節になりました。

寒い時期を乗り越え、ここからは体も心も軽くなる頃ですね。

日々のケアやお声かけを続けてくださる施設スタッフの皆さま、いつもありがとうございます。

春は新しい出会いや変化の多い季節です。

お口の中もスッキリ整えて、気持ちよく新しい季節を迎えましょう。



👤🏥 院長の小言

花粉症の季節がやってきました…。マスクの下でくしゃみと格闘中です。皆さんも体調に気をつけて、春を楽しみましょう。

今月のおすすめレシピ

🍷 「さつまいもとりんごのやわらか煮」

春の変わり目は、気温差や自律神経の乱れで疲れやすい季節。

さつまいもの食物繊維とりんごのペクチンで腸を整え、自然の甘みが心をリラックスさせます。おやつ感覚でも、食欲のない時のエネルギー補給にも最適です。

作り方

1. さつまいもは輪切りにして下茹で、りんごは薄切りにする。
2. 鍋に水・砂糖・バターを入れ、材料をやわらかく煮る。
3. 形が残る程度に煮崩したら火を止める。



材料 (2人分)

- ・ さつまいも ... 100g
- ・ りんご ... 1/2個
- ・ 水 ... 100ml
- ・ 砂糖 ... 小さじ1
- ・ バター (無塩) ... 少々

エネルギー 約160 kcal

- たんぱく質 約1g
- 脂質 約2g
- 炭水化物 約35g
- 食物繊維 約3g
- 食塩相当量 0g



「春の準備は“お口の機能チェック”から」

少しずつ暖かくなり、体を動かす機会が増える3月。

実はこの時期、冬の間到低下していた「噛む力」「飲み込む力」「話す力」に気づく方が増えます。また、花粉症の影響で“口呼吸”が多くなり、口が乾きやすくなるのも要注意。

春の生活リズムに備えて、今のうちにお口の状態を整えておきましょう。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・ 食事のとき、以前より時間がかかる
- ・ むせやすくなった、飲み込みにくいとを感じる
- ・ 話すときに舌がもつれたり、声が出しづらい

これらは

「**口腔機能の衰え**」や「**嚥下低下**」のサインです。

📝 今日からできる対策

- ・ お口の筋トレで“口腔リハビリ”を
- ・ 発声練習で“話す力”を維持
- ・ 食事の環境を見直す
- ・ 歯や入れ歯のチェックも忘れずに



サービス内容に関するお問い合わせや医療相談などお気軽にお問い合わせください。

下記QRコードから「**訪問歯科申込書**」をダウンロードいただきまして、FAXにてお申し込みも可能です。ご活用いただきますようお願いいたします。

FAX 03-6913-3806
TEL 080-9201-9769
訪問診療時間
月～金 第二・第四日曜
9:00～17:00

