さわやか便り

2026. 10月号（編集担当者：酒井大介）

デイ・ホーム中丸
世田谷区野沢３－２５－１０
ＴＥＬ：03-5486-7400

9月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。



スローショッピング



敬老の日



中丸縁日



誕生会

中・丸・広・場

9月は雨の日が多かったですね。今年はインフルエンザの流行が例年より早いそうですが、中丸の中では皆さん元気に通所していただいています。手洗い、うがいなど感染予防に努めていきましょう。

9月の中丸縁日は、通所日ではなかったのですが「縁日」に参加したいと追加利用をしてくださったり、認知症コースの利用者の方々も合流して、賑やかに楽しく過ごすことができました。

プログラムの中で、通所日ではないけど参加したいといったご希望があるときは、職員にご相談ください。参加できるように努めます。（花枝）

月	火	水	木	金	土
＊理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。			1 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	2 カラオケ (ぬりえ・書道)	3 書　道 レク(ゲーム等)
5 誕生会/体重測定 カラオケ (ぬりえ・書道)	6 折紙教室 レク(ゲーム等)	7 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	8 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	9 書　道 レク(ゲーム等)	10 カラオケ (ぬりえ・書道)
12 理美容 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	13 中丸運動会	14 書　道 レク(ゲーム等)	15 カラオケ (ぬりえ・書道)	16 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	17 書　道 レク(ゲーム等)
19 書　道 レク(ゲーム等)	20 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	21 誕生会 カラオケ (ぬりえ・書道)	22 カレンダー作り(小) レク(ぬりえor書道)	23 13:00～栄養士講義 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	24 カレンダー作り(小) レク(ぬりえor書道)
26 誕生会 カレンダー作り(小) レク(ぬりえor書道)	27 カレンダー作り(小) レク(ぬりえor書道)	28 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	29 大人のぬりえ レク(ゲーム等)	30 書　道 レク(ゲーム等)	31 カラオケ (ぬりえ・書道)



＊お薬手帳が更新されましたらご持参ください。

10月のお誕生者

☆お島 ○子 様☆

☆泉 ○子 様☆ ☆瀬○口 ○子 様☆

編集長コーナー

今回は、「口腔ケア」についてピックアップしていきます。

「口腔ケア」とは・・・　口腔内を清潔に保つことで、口腔内だけではなく体全体の健康を保つケアのことです。

●口腔ケアの重要性　口腔機能が低下すると「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作が上手く行えず、十分な栄養が摂取できなくなります。栄養不足が続くと、運動機能の低下、認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含みます。口腔ケアを適切に行えば、「おいしく食べる」という生きがいにも繋がります。

●口腔ケアの効果

唾液の分泌を促進・・・・歯ブラシなどで唾液腺を刺激することで、意図的に唾液量を増やすことにより、虫歯や歯周病の予防に繋がります。

感染症や発熱の予防・・・口の中の細菌には、食中毒の菌や呼吸器感染症を引き起こす原因菌も存在します。ケアをおこたると、菌の温床となり感染症や肺炎にかかりやすくなります。

認知症予防・・・・・・・口を動かすことは、脳に酸素を送り刺激を与えるため、中枢神経を活性化し認知症予防になります。歯が２０本以上残っている人に比べて、歯もなく入れ歯も使っていない人は、認知症になるリスクが１．９倍高いという結果が出ています。

誤嚥性肺炎を予防・・・・口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防に繋がります。命に係わる怖い病気でもあるので、しっかり予防する事が重要です。

口腔機能の低下を防ぐ・・口腔機能が衰えると、十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下や摂食障害に繋がります。口腔ケアを通じて口腔機能の向上・改善すれば、体全体の健康の回復に期待できます。

デイホーム中丸でも、食後に歯磨きしてみませんか？

