

さわやか便り

2024. 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。引き続きよろしく申し上げます。



中丸縁日



誕生日会

中・丸・広・場



おともだち保育園・分園こまどめの園児さんたちが、9月13日(金)に敬老の日が近いということで、暑い中を歩いて遊びに来てくれました。園児さんたちを見かけると自然と笑みがこぼれ、園児さんたちからたくさんのパワーをもらいました。

9月の縁日は楽しんでいただけましたか? 10月は運動会を予定しています。日頃の体操の成果を発揮して、紅組も白組も負けないように頑張りましょう!! (花枝)

月	火	水	木	金	土
	1 大谷先生 音楽レク	2 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	3 誕生会 書道 レク(ゲーム等)	4 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	5 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
7 体重測定	8 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	9 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	10 カラオケ (ぬい絵・書道)	11 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	12 書道 レク(ゲーム等)
14 スポーツの日 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	15 いちごパフェ 音楽レク	16 誕生会 書道 レク(ゲーム等)	17 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	18 カラオケ (ぬい絵・書道)	19 中丸運動会
21 理美容	22 書道 レク(ゲーム等)	23 カレンダー作り(小) レク(ゲーム等)	24 カレンダー作り(小) レク(ゲーム等)	25 大谷先生 音楽レク	26 誕生会 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
28 誕生会 書道 レク(ゲーム等)	29 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	30 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	31 書道 レク(ゲーム等)		



10月のお誕生者

☆ 様 ☆ 様 ☆
 ☆ 様 ☆ 様 ☆
 ☆ 様 ☆ 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まれます。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。ケアをおこなうと、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？

