

湯之谷デイサービスセンター新聞

(福)魚沼市社会福祉協議会

湯之谷デイサービスセンター

令和5年年末号

理念;あたたかい手 やさしい心で つなげよう福祉の輪
営業方針;思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

いつも湯之谷デイサービスセンターをご利用いただきまして
ありがとうございます。もう少しで新しい年を迎えるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年を振り返る新聞内容となりました。どうぞ思い出していただき、新しい年が良い年になることを願います。

退職者の報告について

残念ですが12月末をもって退職者がありますので、ここにてご報告します。

12月いっぱいまで退職します。皆様お世話になりました。在職7年介護職場の大変さを実感しました。だからやりがいのある仕事なんだと思える様にもなりました。いい事もいっぱいありました。

レクリエーションの時や、畑作り、野菜の収穫時には、普段は見られない利用者様の生き生きとした姿を発見することができました。

毎月変わる壁紙作りも同様、大変だけれど、みんな協力し作るから立派な作品が出来ました。また、人生の先輩である利用者様から学んだ事もあります。

畑の事、野菜、山菜の保存方法、山菜料理などです。おかげ様で我家の食卓は潤っています。

皆様ありがとうございました。雪の季節、寒さ、厳しい時期です。無理せずお過ごしください。



看護員
佐藤 美枝子

2023年を振り返る

1月～3月

大雪になることもありました。

避難できましたかー？

ここかな？



南山荘様の体育室を使用した避難訓練の様子



4月～6月

桜の開花が早かった。

大きくなるかなあ？



いただきまーす！

7月～9月

暑い夏でした。



お盆の昼食

10月～12月

収穫の秋



いっぱい付いているなー！

この変かなあ？



掘れた！



お口の清潔について



～看護より～

「お口をキレイにすることで起きる事」

第二回 高齢者の口腔機能低下(オーラルフレイル)の例について

今回のテーマ「**口腔機能の低下**」とは食べられる物や量が減り、栄養バランスが悪くなり、病気にかかりやすく、治りにくい状態になることを言います。口腔機能は咀嚼、味覚、触覚、唾液の分泌などに関わり、**人が社会のなかで健康な生活を営むための基本的機能**であるとされています。

具体的には、口の中が汚れる・口腔内に菌が増えて、感染症や肺炎にかかりやすくなる場合があります。

- ・口の中が乾く・・・唾液の分泌量が減り、汚れや細菌を洗い流し、清潔に保つ機能が低下しています。虫歯や歯周病の進行、口臭の原因になります。

- ・食べ物が口に残るようになった・口腔内の感覚が鈍化して、舌や唇などの運動機能が低下していますもし食物が食道ではなく気管に入ってしまうと、むせたり誤嚥性肺炎の原因にもなったりします。

- ・その他に、滑舌が悪くなった、食べ物をこぼすようになった、薬を飲みにくくなった、硬いものが食べにくくなった、食事の時にむせるようになったなどがあります。ご自身で思い当たることはありますか？

歯医者さんは虫歯を治し入れ歯を作るだけではない、お口についてのプロフェッショナルです。**気になる症状があれば、まず電話で歯科医院に相談してみてもいいかどうか。**

口腔機能低下症を放置しておくと、「摂食嚥下障害」などさらに重い口腔機能障害を引き起こし、全身の健康に関わる問題になり今後の生活にも影響が出る可能性があります。

しかしみなさんが毎日口腔ケアをされる事で、それらを防ぎ状態が改善できるかもしれません。

最近、歯磨きが面倒になったという方、またはご家族がいらっしゃいますか？

それでしたら**食後のうがいから始めてみませんか。**さっぱりして気持ちがいいですよ。今回は口腔機能の低下についてお話しました。

第三回(最終回)は口腔ケアの方法とメリットについてです。

編集担当から

まもなく新しい年が明けます。一年は長いようで終わってしまうとあっという間ですね。今年の冬の雪の降り方がきになりますが、大雪にならないことを願うばかりです。

インフルエンザの流行期に入ってきました。暖かくして、栄養のあるものを食べ、睡眠不足にならないよう過ごして下さい！