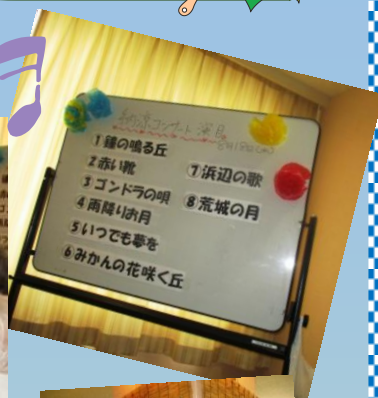


たいよう

第 149 号 令和 3 年 9 月発行
独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設
〒651-1145
神戸市北区惣山町 2-1-9
TEL 078-595-2323
FAX 078-595-2717



8月18日 納涼コンサート



例年、8月には「納涼会」としてお祭りを開催していましたが、昨年はコロナ禍にて中止を余儀なくされました。今年もボランティアさんによる行事はありませんでしたが、少しでも皆さんに楽しんで頂きたく、「いずみハーモニカクルーズ」、神戸鈴蘭台高校「をとこ組」の皆さんにご協力頂き、オンラインによるコンサートを行いました。神戸市からの指導で、大声で歌うことはできませんが、懐かしい歌が流れると鳴子や鈴でリズムをとり楽しまれ、たくさんの笑顔がみられました。





看護学生ボランティア



7/27 (火) ナイチンゲール生誕記念行事として JCHO 神戸中央病院附属看護学校の生徒さんが奉仕活動の一環として、ボランティアで車椅子の清掃・空気入れをして下さいました。



ピカピカになりました！



大切です！口腔ケア ～入門編～



口は、「食べる・話す」など重要な役割を担う器官であり、口の健康は全身の健康に繋がっています。老化や病気の後遺症などで口腔の機能が損なわれると、嚥下や誤嚥性肺炎などのリスクが高まるだけでなく、食べたり話したりする行為が困難となり、生きる喜びを失ってしまいます。

口腔ケアを行うことで、摂食機能の維持、虫歯・歯周病の予防、誤嚥性肺炎の予防、唾液分泌の促進、発語・発声によるコミュニケーション機能の維持・向上など様々な効果が見込めます。利用者様がご自宅に帰られた際にも是非、毎食後に行う事を続けて頂けたらと思います。

★次回は～実際のケア方法について～です。



それぞれの残存歯に合わせて、このような物品を使います

ガーグルベースン
(うがいの汚水受け)



歯ブラシ	タクトブラシ	デンタルフロス(糸ようじ)
 <p>詳細は下の「歯ブラシの選び方」参照</p>	 <p>毛先が乱れてきたら交換しましょう</p>	 <p>歯間が広い部分は、歯間ブラシを使いましょう</p>
<p>毛先が丸い「やわらかめ」タイプを使うと、歯肉を傷つけるリスクが低くなります。使用後は流水でしっかりと洗い、乾燥させます。</p>	<p>歯ブラシと同様に「やわらかめ」を選び、磨きます。使用後は流水でしっかりと洗い、乾燥させます。</p>	<p>持ち手のあるものや糸をカットするものなど、扱いやすいものを使いましょう。使用後は捨てます。</p>
歯間ブラシ	舌ブラシ	スポンジブラシ
 <p>歯間が狭い部分は、デンタルフロスを使いましょう</p>	 <p>柔らかめの歯ブラシで代用してもOK</p>	 <p>硬さや大きさなど、ご利用者の状態と好みに合わせて選びましょう</p>
<p>さまざまなサイズのL字やI字型があります。その方に合ったサイズや形を選びましょう。使用後は流水でしっかりと洗い、毛の部分が乱れてきたら交換時期です。</p>	<p>しなやかで柔らかく、舌の奥まで届く長い柄のものが良いでしょう。ブラシタイプ、へらタイプなど好みで選びます。使用後は流水でしっかりと洗い、乾燥させます。</p>	<p>口腔内の状態(粘膜が弱っている方には柔らかめ、口を開けるのが苦手な方には小さいサイズなど)に合わせて選びましょう。使用後は使い捨てます。</p>



日常生活の風景



オリンピック観戦中！



手先の細かい作業が好きなのよ♪



お友達は元気かなあと考えてたの (*^_^*)



読書中です



3階から見た中庭



新聞の広告で皆が使うごみ箱を折って下さいます



理学療法士と歩行訓練を頑張っています



いつも一緒に塗り絵を楽しんでいます♪



起きたら布団は綺麗に畳みます



毎食後歯磨きをします



この日の昼食は焼うどんでした。たまに食べたくなるソース物！



まだまだ新型コロナウイルスの勢いは収まらず、神戸市からの面会の制限は続いています。

今回は少しでも家族様に日頃の利用者様のご様子がお伝えできるよう、日常の生活を少しのぞかせて頂きました。

★さんまの塩焼きと芋ごはん★

★さんまの塩焼き

- ・さんま（3枚卸し） 50g
- ・大根 40g
- ・青しそ 1枚

<作り方>

- ①さんまは三枚に卸し、ふり塩をしてしばらく置く。
- ②魚焼きグリルで皮を上にして焼く。
- ③大根はおろしておく。
- ④青しそを下に敷き、②を盛り付け、③を添える。

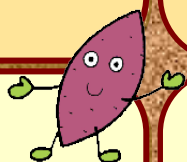


★芋ごはん

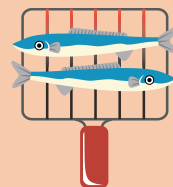
- ・米 1合
- ・さつま芋 90g
- ・若芽ふりかけ 5g

<作り方>

- ①洗米した米を水きりする。
- ②さつま芋はさいの目に切る。
- ③①の上に②を散らし、水を加え炊飯する。
- ④炊き上がったら、若芽ふりかけを混ぜる。



☆秋の味覚と言える「さんま」は、脂肪分も豊富で美味しいだけでなくビタミンB2、D等が豊富で美肌効果が期待されます。またEPAやDHAを多く含んでいるため血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞の予防にも効果的と言われています。



お知らせ



理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

10月／1（金）4（月）5（火）6（水）
7（木）

11月／1（月）2（火）4（木）5（金）
10（水）

*申し込み締切日：前月の25日まで

行事予定

入所／9月15日（水） 敬老会
10月 未定



編集後記



9月に入り、少し過ごしやすくなってきたものの、まだまだ暑い日が続いています。

季節は「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」。今年は皆さんどんな秋になりそうですか？私はテレビのCMで目玉焼きが入ったお月見のようなハンバーガーを見ると「秋だな…」と思ってうれしくなり、ついつい食欲が勝ってしまいます。ですが、まだまだ外出の自粛が続きそうなので「スポーツの秋」にするために、お家で出来る筋力トレーニングのチューブを購入しました。買った満足してまだ1回も使っていませんが…。みなさんも過ごしやすい季節に新しい趣味など是非チャレンジしてみてください。

（藤原 恵美）