

今月の「元気」の素

♥好きな人ができました…♥ (88歳男性 介護3)

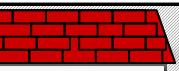
数年前に奥様を亡くされ孤独感を感じられ気落ちされている様子もうかがえました。それでもデイサービス（2か所）は休まずご利用されていました。そんなある日「好きな人ができたんだよね」と♥年齢は少し下「前向きな人であり明るく面倒見のいい人なんだ」お互い子供の話とかお孫さんの話とかで盛り上がるそうです「何よりもその人と話をしていると元気が出てくる♪」と。キラキラした笑顔でお話下さいました。持病があり先日も緊急搬送されたばかりでしたが退院後も精力的に個別機能訓練に取り組まれていました。

「入院中は（その人が）心配してくれていたみたいで…」そして「何よりこれからはケガや病気のないよう元気でデイサービスを続けること！できれば100歳までは2人で元気に通いたい！これが目標です！」と力強い目標をお話下さいました。**いくつになっても夢や目標を持つことは自分らしく生きていく大切な元気な源となる。**そんなお気持ちに寄り添える環境をこれからも大切にしていきたいと思いました(^^)

今月の豆知識

秋分の日～先祖を敬い、亡くなつた人々をしのぶ、太陽が真東から昇り真西へ沈む為、昼と夜の長さがほぼ同じになり、この特別な太陽の動きがこの世とあの世を結びつけると信じられてきました。

お彼岸には「おはぎ」をお供えする習慣がありますが、あんこの材料である小豆に魔除けや不老長寿の願いが込められており、また赤色には特別な力があると考えられてきたそうです。



Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2025 9月号

口腔ケアとは？なぜ口腔ケアが必要なの？

□口腔機能の維持・回復に役立つ

年齢を重ねると、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減少してきます。口腔ケアを行う事で口腔内の乾燥が緩和され、味覚が維持されやすくなったり、入れ歯の安定化が図られるようになります。「食べる」「話す」といった口腔機能の維持・回復につながります。

□全身の健康維持に役立つ

口の中の細菌が気管に入り込む事で肺炎を引き起こす「誤嚥性肺炎」を予防します。また、コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症予防につながります。

□口腔ケアのタイミング

口腔ケアの一番の目的は細菌を除去する事です。1日のうちでもっとも口の中に細菌が多いのは起床時です。また、起床時だけでなく食事の前にうがいをするだけでも食事を通して体内に細菌を入れないようにする予防が行えると言えるでしょう。

私たちにとって口腔ケアは、虫歯・歯周病・口臭の予防だけではなく、誤嚥性肺炎や認知症の予防そして栄養状態の改善や生きがいのある食生活を送る上で非常に大切です。

年齢を重ねるごとに唾液分泌の減少により口内環境が悪化しやすく、口腔ケアで口の中を清潔に保つことは、全身の健康を守り、心身機能の維持・向上につながります。

- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

“Quality of ケア”

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>

8月のティ / レクリエーション

☆☆趣味の時間

* 夏のイベント（夏祭り）

スイカ割り流しそうめん

☆☆心身の運動

* 平面ストラックアウトゲーム

* 指先の感覚ゲーム * ボッチャ 等々

* コグニサイズで名前を覚えましょう * 等々

♪見学・御参加もお待ちしています♪