



通り八便り12月号

令和5年12月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

今年も瞬く間に過ぎ、残りひと月を切りました。寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。インフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き手洗いやうがい等の感染予防を行っていきましょう。

年末年始のお休みについて

12月30日～1月3日

デイケアお休みになります。年明けは、1月4日からとなります。



デイケアの入口に、今年もクリスマスツリーを飾りました。白色が映えていてとてもきれいです!!



12月の歳時記

師走は12月の別名です。諸説ありますが、「師があわただしく走る（馳せる）月」から転じたとする説が有力です。

- ・ 7日 大雪
雪が本格的に降り出す頃
- ・ 22日 冬至
夜が1年で一番長い日。かぼちゃを食べ柚子湯に入る習慣があります。
- ・ 25日 クリスマス
- ・ 31日 大晦日

中庭の様子

大根・スナップエンドウ・ブロッコリー・人参がとっても大きく成長しています!! エンドウは花が咲き始めました。実が出来るのが楽しみです。



11月15日は七五三の日ということで、ちらし寿司などの行事食でした。





口腔ケアってどうして大切？

高齢者がかかりやすい肺炎の約7割は誤嚥性肺炎といわれています。誤嚥性肺炎は、口腔機能の低下によって引き起こされます。リスクを低くするためには口腔ケアを行い、口の健康を保つことが大切です。

しかし、初期段階で口腔機能の低下を自覚できる方はほとんどいません。加齢とともに徐々に筋力低下や唾液の分泌量の低下が起きるため、「歳だから仕方ない」と思う方が多いからです。初期段階で気付いて、対策するために、口腔機能低下のサインを見逃さないことが重要です。

口腔機能低下のサイン

- 噛めないものが増えてきた
- むせることが増えてきた
- 滑舌が悪くなってきた

など

サインを見逃すと…

嚥下障害の
リスクUP

- 口腔内が乾く
- 口腔内が汚れやすくなる
- 飲み込みにくい
- 噛みにくい

嚥下体操をして口の健康を守ろう！

①舌の運動



舌をべーっと出す
舌を喉の奥の方へ引く



口の両端を舐める

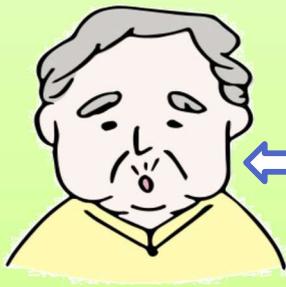
②口の体操



口を大きく開けたり
口を閉じて歯をしっかりと
噛み合わせたりを繰り返す



①頬の体操



頬を膨らませたりすぼめたりする



④発声の練習



パタ
カラ

「パピプペポ」「パタカラ」
をゆっくりはっきり
繰り返し言う

