

ケアハウス山科

だより

2024

9

Vol.307



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

施設の様子

9月16日(月)『敬老祝賀会』

入居者の皆様の長寿を願い『敬老祝賀会』を行いました。
施設から皆様への感謝の気持ちを込めて、記念品の贈呈と
メッセージカードを添えて。

昼食には豪華な行事食を召し上がっていただき、
午後からはゲームで楽しんでいただきました。

『敬老の日』皆様の長寿をお祝いする大切な日。
職員一同、心よりお祝い申し上げます。



施設長ご挨拶



ゲーム賞品



『職員を入職順に並び替えてください！』
『バウンドさせたボールをキャッチできるか？』
『けん玉チャレンジ成功できるか？』 …など。

入居者様とのワイズ交流で盛り上がりました♪

- ◎ 栗入り赤飯
- ◎ 天ぷら盛り合わせ
- ◎ 茶碗蒸し
- ◎ フルーツ

おやつは紅白饅頭



祝
敬老の日



皆様、いつまでもお元気で。



9月の予定

- ◆9/16（月）『敬老祝賀会』
- ◆9/29（日）『誕生者を祝う会』



10月の予定

- ◆10/19（土）『運営懇談会』（3階入居者）
- ◆10/20（日）『秋祭り』
- ◆10/27（日）『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。体調不良を感じられた方は、無理せず受診をし、事務所に相談・ご報告いただきますようお願いいたします。
- ◆10/19（土）『運営懇談会』を行います。当日の参加者は3階入居者様となります。運営懇談会開催日までに、3階を含むすべての入居者様に【事前アンケート】を配布。事前アンケートと当日参加者のご意見をもとに進行いたします。日常生活面や食事面など“皆様のお声”をお聞かせください。今後もより良い施設運営に取り組んで参ります。
- ◆10/20（日）『秋祭り』を開催いたします！今年はどうな秋祭りになるのか…。また、今年『勸修寺祭り／おみこし巡行』が行われますっ！
ケアハウス山科のガレージにもお越しくださいませよ♪
詳細決定次第お知らせいたします。お楽しみに！

講習会

- ◆エレベーターを安全に使用していただくための講習会を実施します。普段エレベーターを使用される方はもちろん、そうでない方でも、身体面の変化などが理由となり、いつ必要となるかわかりません。ですので、なるべく、すべての入居者様に参加していただきたく考えています。
- 開催日時など、詳細決定次第お知らせします。ぜひ、ご参加ください。



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



公式LINE



Instagram



ホームページ

職員あれこれ

エッセイ



皆さまこんにちは。厨房職員です。今回は夏の終わりにゾーっとするお話。

実話体験談：今から20数年前の夏。ゾーっとしたことがありました。

友人8人程で貴船の山にキャンプに行った時の話です。

もう時間も遅くなり、『そろそろ寝ようかあ〜』となったのですが、友人のひとりが『トイレ行ってくる…』と言い、テントから出ていきました。ところが10分はおろか、30分経っても帰って来ない。みんなが心配し始めたところに、真っ青な顔をした彼が戻ってきました。『今すぐテントを畳んで帰ろう!』と。みんなが『どうしたん』と聞いてもその友人は興奮しながら『いいから早く!』としか言いません。

その後、片づけをして車に乗り込み、落ち着いた頃にゆっくり話を聞くと、トイレに行った時に**カン!カン!カン!**と音がする。その方向に歩いていくと、女の人がわら人形を打っていたそう。友人はびっくりして引き返そうとしたのですが気づかれてしまい、追いかけられたと話すのです。その後、公衆トイレでカギを閉めてしばらく隠れていたそうですが、そろそろ出ようとドアを開けたその時、その女の人が立っていて、なんとか振り切って逃げて来た。もし捕まっていればどうなっていたのだろうか…という、今思い出してもゾーっとするお話でした。

日々是好日

コラム



『味覚の秋 美味しく食べるために』～はじめよう! 口腔ケアで介護予防～

体のほかの部分と同じように、口の中にもさまざまな老化現象が起こっています。唾液の分泌量の減少、歯の摩耗、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などによって、高齢者の口の中はトラブルを抱えやすくなっています。

多かれ少なかれ、高齢者は口の中にはなんらかのトラブルがあるともいわれています。気づかずに放っておけばトラブルは大きくなり、食べたり話したりという口の機能が衰えたり、体力の低下にもつながったりもします。

歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割になっています。年をとると唾液の分泌量が減少し、口の中の浄化作用が低下してしまいます。乾燥した口の中では細菌が繁殖し、身体の衰え(フレイル)だけでなく口臭の原因にもなってしまいます。唾液の分泌は口臭予防だけでなく、「**かむ力**」・「**飲み込む力**」にも大きな影響を及ぼします。かむ力を維持していると、食物の栄養の吸収がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。体に活力があふれ、気持ちが高気になると生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。認知症予防にも効果的といえるでしょう。

《予防のポイント》

- ①かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する
- ②こまめに水分補給をする
- ③うがいの回数をふやす
- ④歯磨きをする
- ⑤洗口剤を使う

美味しく、楽しく、安全な食生活を送るためには、口腔ケアは介護予防の第一歩なのです。