

まるめろ6月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№254
2021年6月1日発行

行事食について



6月1日(火)は、とんかつで有名な「さぼてん」とコラボレーション献立を提供しました。実際にさぼてんで提供しているお肉を使用している為、肉厚ジューシー！普段他の曜日を利用されている方も、臨時でご利用頂きました。昨年の弥生祭では、寿司職人を招いての寿司パフォーマンスを行いました。普段提供することが殆どないお寿司が、職人が目の前で作るという事もあり大盛り上がりでした。

“食べる”という行為は、人間が生きていく中でとても重要です。身体に栄養を補給することで体力や抵抗力の強化に繋がるだけでなく、「美味しかった」「お腹がいっぱいになった」という満足感は、私たちの心をも明るく元気にしてくれています。今後も様々なお食事を提供し皆様に喜んで頂けるよう、管理栄養士、調理員と嗜好を凝らしたメニュー検討をして参りますので、「〇〇が食べたい」というご要望がありましたら職員までお申し付けください。まだまだコロナウイルスが猛威を振るっていますが、今が踏ん張り所ではないかと思えます。ワクチン接種も始まりました。体調を崩さずお過ごし頂けるよう、これからも感染症対策を講じながら頑張っていければと思います。



6月単発アクティビティー

- ・6月 3日(木) 季節の折り紙
- ・6月 7日(月) 傘飾り
- ・6月 9日(水) 金魚の色紙
- ・6月 12日(土) キーホルダー
- ・6月 15日(火) お花飾り
- ・6月 18日(金) 折り紙飾り
- ・24日(木)～30日(水) カレンダー作り



季節の折り紙教室



キーホルダー



傘の飾り



お花の飾り



6月生まれの方



4名のお客様が誕生日をお迎えになりました

お誕生日おめでとうございます！



保健だより ～歯みがき・歯ブラシについて～

●健康高齢者の口腔ケア

自分の歯や口・体の健康感心を持ち、生活習慣を整えることは健康高齢者への近道です。歯ブラシなどの道具を使った器質的口腔ケアだけでなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなど、機能的口腔ケアも実施して歯や口の健康を維持しましょう。また定期的に歯科医院に行って、健診や指導を受けることをお勧めします。その結果が健康的で質の高い生活の実現につながるといえます。

●口腔ケア

口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、そうではありません。また高齢者独自の口腔ケア法があるわけではなく、歯や口の状態にあった方法や道具を選ぶことが肝心です。口腔ケアには、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・歯磨剤などを使って歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと、唾液の分泌を促したり舌・口唇・頬などの機能を賦活するための機能的口腔ケアがあります。

●器質的口腔ケア

- ・歯みがき : 歯ブラシ
- ・歯と歯の間 : 歯間ブラシ・糸ようじ・フロス
- ・その他 : フッ素入り歯磨剤の使用

●機能的口腔ケア

- ・顔面体操
- ・舌体操
- ・唾液腺マッサージ

●歯ブラシってそもそもどのくらい汚いの？

- ・歯ブラシにつく汚れは菌の「塊」

その数、1億以上と言われています。しかし、歯ブラシは「歯に付いた汚れを除去するため」の道具です。歯ブラシに汚れがついてしまうのは、必然です。



- ・汚れた歯ブラシを放置すると

実は、水で軽く流しただけでは歯ブラシについた汚れは落ちません。歯ブラシの根元まで入り込んだ食べカスや、目に見えないほど小さな汚れは付着したままの状態です。しっかりと洗い落とさずに放置してしまうと、食べカスが腐敗し、細菌が増殖する原因となってしまいます。



●注意・やってはいけない消毒アレコレ

1. 熱湯や電子レンジなどの、熱による消毒
2. 食器用漂白剤による消毒
3. アルコールによる消毒

※歯ブラシ消毒の基本は、水洗い&乾燥です。
太陽の光で天日干しするのも効果的です。



●カンタン毎日できるお手入れ方法

少しでも菌の増殖を抑えるために、歯ブラシを使用した後は3つのポイントを意識して実践しましょう。

- ・流水でブラシ部分を指でもみ洗いをする。食べカスが残らないように確認しましょう。
- ・風通しの良い場所でよく乾燥させる。清潔なタオルなどで水分を拭き取る、ドライヤーの冷風を当てるなども効果的。
- ・歯ブラシスタンドなどに立てて保管する。他の歯ブラシを毛先がくっつかないようにする。

●見た目がきれいでも月に1回は交換を

歯ブラシの毛先が広がらないし、汚れも気にならないからずっと使っているという方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし1ヶ月以上使い続けている歯ブラシは、歯の汚れを落とす力が低下している状態です。また、毎日正しいお手入れや消毒を行っていても雑菌は少しずつ繁殖していきます。使い始めて1ヶ月を目安として、新しい歯ブラシに交換することを推奨しています。