

歯と口の健康週間

毎年、6月4日～10日までの期間は「歯と口の健康週間」です。1928年(昭和3年)に始まった「虫歯予防デー」が発展し、2013年(平成25年)に「歯と口の健康週間」といった現在の名称となりました。歯と口の健康に関する正しい知識の普及が目的となっています。

むし歯や歯周病が悪化すると、多くの歯を失いやすく咀嚼機能や嚥下機能が低下します。すると、食生活にも支障をきたし十分な栄養が摂れず、低栄養による運動機能の低下など要介護のリスクを高めてしまうことが考えられます。

パタカラ体操

武岡台デイサービスセンターでは、昼食提供前に「お口の体操」を行っています。その中に「パタカラ体操」といった体操があります。この体操は歯や口の健康を保つことに非常に有効です。

「パ」は唇を鍛えて口を閉じる力を、「タ」は舌を鍛えて食べ物を押しつぶし、飲み込む力を、「カ」は喉の奥を鍛え飲み込む力を、「ラ」は舌を鍛えて食べ物をまとめる力をつける役割があります。各単音を5回ずつ発声し、3セット出来ると効果的です。

皆さんも是非食事前に簡単に行える「パタカラ体操」で歯と口の健康を保ち、全身の健康維持に繋げていきましょう。



武岡台デイサービスセンター

歯磨き

歯磨きの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することにあります。

口腔の機能とは「食べる」「飲み込む」「話す」「味わう」「呼吸する」などです。

歯磨きをすることで、虫歯や歯槽膿漏などの口腔の感染症予防ができます。

また、「食べる」「飲み込む」「味わう」といった口腔機能を維持することで食事を楽しむことと栄養状態を良好に保つことができます。加えて、誤嚥性肺炎をはじめ全身の感染症予防にもつながります。

「話す」機能は社会生活に参加するうえで、是非維持したい機能です。そのためにも、毎日の歯磨きの習慣に加えて、定期的な歯科受診をお勧めします。

なでしこ訪問看護ステーション



高喜苑便り

編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター/武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250 (代表) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>



梅雨の季節に



雨の多い季節となり、道ばたでは紫陽花がきれいに咲き始めました。じめじめとした日が続く一方で、雨に濡れた木々の緑がいつそう鮮やかに感じられ、季節の移り変わりを感じる頃ですね。傘をさして歩く道や、窓から見えるしっとりとした景色にも、この時期ならではの味わいがあります。

6月は、気温や湿度の変化が大きく、体が疲れやすい時期でもあります。「なんとなくだるいな」「気分がすっきりしないな」と感じる日もあるかもしれません。連休や新年度の慌ただしさが落ち着く頃でもあり、知らないうちに疲れがたまっていることもあります。そんな時は、無理をせず、少しゆっくり過ごす時間を作ってみてください。好きな飲み物を飲みながらひと息ついたり、音楽を聴いたり、テレビや本を楽しんだりするだけでも、気分転換につながります。

雨の日が続くと、外出するのが少しおっくうに感じることもありますが、この季節ならではの楽しみもたくさんあります。色とりどりの紫陽花を眺めたり、雨音に耳を傾けたりすると、不思議と心が落ち着くことがあります。晴れた日には、近所を少し散歩してみるのも気持ちが良いですね。季節の草花や木々を眺めながら歩くことで、心も体も少し軽く感じられるかもしれません。

また、これから気温が高くなるにつれて、室内でも熱中症に注意が必要になります。のどが渇く前にこまめに水分を取ることや、エアコンや換気を上手に使うことも大切です。湿度が高い時期は、食べ物が傷みややすくなるため、食事の管理にも気をつけながら過ごしていきましょう。毎日の食事や十分な睡眠を心がけ、無理のないペースで過ごすことが、元気に夏を迎える準備にもつながります。

済生会地域福祉センターでは、皆さまが安心して過ごせるよう、日々さまざまな活動を行っています。気になることや困ったことがありましたら、いつでもお気軽にお声かけください。

雨の日にも小さな楽しみを見つけながら、皆さまが穏やかに毎日を過ごせますように。

6月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 武デイ: パットゴルフ カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	2 武デイ: モルック カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	3 武デイ: コロコロ転がし カラオケ お楽しみ活動 GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	4 武デイ: お手玉かご入れ カラオケ お楽しみ活動	5 武デイ: カラーチェックボール カラオケ お楽しみ活動	6 武デイ: 山越えボール カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
7	8 武デイ: 綱渡り棒 アートボックス ☆パンの移動販売	9 武デイ: 穴に落とさないでね アートボックス ☆セブンイレブン移動販売	10 武デイ: コップ手繰り寄せ ストラップ ☆笑味ちゃん号移動販売	11 武デイ: パットゴルフ ストラップ 杜: カラオケ喫茶 ケアハウス: アジサイ鑑賞ドライブ	12 武デイ: モルック あじさい飾り ケアハウス: アジサイ鑑賞ドライブ	13 武デイ: コロコロ転がし あじさい飾り 杜: もりもりクラブ
14	15 武デイ: お手玉かご入れ カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	16 武デイ: カラーチェックボール カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	17 武デイ: 山越えボール カラオケ、お楽しみ活動 GH: 音楽療法 ケアハウス: 歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	18 武デイ: 綱渡り棒 カラオケ お楽しみ活動 ☆防災訓練	19 武デイ: 穴に落とさないでね カラオケ お楽しみ活動	20 武デイ: 絵とぴったり カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
21	22 武デイ: モルック 季節の壁画 ☆パンの移動販売	23 武デイ: コロコロ転がし 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	24 武デイ: お手玉かご入れ 季節の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	25 武デイ: カラーチェックボール カレンダー	26 武デイ: 山越えボール カレンダー 杜: カラオケ喫茶	27 武デイ: 綱渡り棒 カレンダー 杜: もりもりクラブ
28	29 武デイ: 穴に落とさないでね カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	30 武デイ: 絵とぴったり カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売				

- ☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド)
- ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
- ☆ ケアハウス (シルバーラット武岡台)
- ☆ 杜 (なでしこの杜)

- ☆ 特養 (特別養護老人ホーム高喜苑)
- ☆ 特養 (高喜苑)
- ☆ 武岡台デイサービスセンター
パワーリハビリ・リフレクソロジー・生活リハビリ等レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!