

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第42号



敬老会

事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和4年6月1日発行

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ

2022年6月

令和4年度も、引き続きコロナ禍が私たちの日常に大きな影響を与え続けています。接触や密を避けるためのオンライン面会を筆頭に、会議や研修もパソコン上で参加することが普通になってきました。また、気軽にお立ち寄り頂けないために生まれている施設とご家族との距離を少しでも埋めるため、フェイスブックやホームページ上のブログで皆さまの日々のご様子を紹介するなど、新たな繋がり

の形を徐々に広げている楽々むらです。
またこの新年度は、ベッド上のご利用者の体調を自動で把握できる見守りセンサーや、職員間の情報伝達にインカムを使用するなど、新たな介護ICTの導入でご利用者にも職員にも安心かつ安全に過ごしてもらうための改革が進行中です。

遥かウクライナで起こっている悲劇に手も足も出せない私達ですが、目の前にいる方の笑顔のために今日も一生懸命頑張ります。

施設長 大塚はるみ

医療だより

お口元気で100年時代

「オーラルフレイル」対策で健康寿命を長く保とう

さあ、あなたも 今日から
オーラルフレイル予防を



近頃話題になっている「オーラルフレイル」これは「オーラル＝口腔」と「フレイル＝虚弱」を組み合わせた言葉で、お口の機能の低下を表しています。具体的には「食事をこぼす」「お汁物・お茶でむせる」「硬いものが食べづらい」「滑舌が悪くなる」といったささいなお口の衰えのことです。

お口の元気は からだの元気とつながっています



当たり前に出ている「食べる・話す」機能が衰えたら。身体健康だけでなく、日常の事が大きく損なわれてしまいます。お口の健康は身体や心の健康にも深く関わっており、早くから気を付けていれば、将来の健康維持にとっても効果的です。また、健康寿命を長く保つためには、「歯周病や虫歯で歯を失わないこと」「お口の機能を維持すること」がとても大切です。

お口の機能を維持するためにはどうしたらいいのでしょうか。お口の機能は「話す」「食べる」「飲み込む」「唾液分泌」の4つ。食べるためには、口を開けて食べ物を口に入れ、歯で良く咀嚼し、飲み込む、といった一連の流れがあります。そのためには唾液が必要になるため、唾液の分泌も大切なお口の機能の一つです。

オーラルフレイルのチェック

ご自分に、あてはまる状態はありませんか？ もしかしたら オーラルフレイルかも？



お茶や汁物でむせる



食べこぼす



口が乾く
しゃべりにくい



かたいものが
かみにくい



気にはなるけど、でも ちょっとだからなあ

気づいた今が
チャンスですよ

お口のケアで、誤えん性肺炎予防

誤えん性肺炎は、飲み込む機能の衰えから、口の中の汚れや細菌などが誤って気管支や肺に入り、起こる肺炎です。口の中は大便と同じぐらいの数の菌がいます。特に寝る前は、ていねいに歯をみがき、きれいな口で寝ましょう。



ねる前の はみがきを...



舌もキレイに

舌が汚れると、口臭の原因にもなります。舌ブラシや柔らかい歯ブラシで、奥から手前に、なでるように、舌の汚れを取りましょう。





敬老会



おでかけドライブ



ショートステイ・デイサービス



楽々むら日々の様子

コロナ禍で行動が制限されるなか、「楽々むら」では、施設内の感染予防を徹底しながら、安心して生活ができる環境を整えております。少しずつ以前の生活を取り戻していきたいと思っております。



楽々カフェ



母の日イベント

ランチコンパット

これから注意!! 紫外線について

これからどんどん強くなる「紫外線」。温暖化の影響でその量は年々増加しています。紫外線を浴びすぎると、日焼け・シワ・シミ・白内障・皮膚がんなど、わたしたちの身体に様々な悪影響を及ぼします。帽子や日傘などで紫外線を予防しながら、食べ物も取り入れてみてくださいね。



～紫外線予防対策を食事でも～



◎対策におすすめ◎

- ・**ビタミンC**: シミやそばかすを予防する働き
 ・パプリカ ・ブロッコリー ・柑橘類 等
- ・**β-カロテン・ビタミンE**: 紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐ
 ・にんじん ・かぼちゃ ・モロヘイヤ 等
- ・**ビタミンB**・**亜鉛**: 健康な肌をつくる
 ・納豆 ・牛肉(ヒレ・モモ) 等
- ・**リコピン**: メラニンの育成を抑える働き
 ・トマト ※ケチャップやトマトジュースでもOK!!
 ・すいか 等

柑橘類は食べる
タイミングに注意!!

柑橘類の中には、紫外線を吸収しやすくする成分を含むものもあります。シワやシミを作りたくない方は食べた後は紫外線に当たらないようにするか、夕方頃食べるようにしましょう。

楽々むらに 寿司職人が来てくれました!!

春が待ち遠しい3月中旬。楽々むらに威勢の良い寿司職人さんがきてくれました。目の前で出来上がるお寿司をみて、久しぶりに笑顔があふれました。



お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和3年11月～令和4年5月まで)

上 坂 進 様	中 垣 至 弘 様
木 谷 律 男 様	中 島 貴 美 子 様
四 角 勤 様	西 垣 義 弘 様
高 垣 和 子 様	前 野 雪 光 様
田 中 伊 津 美 様	吉 岡 珠 実 様
富 山 功 様	

ありがとうございました!

編集後記

「楽々むら」では、感染予防を徹底し、少なくとも施設の館内だけでも、自由に生活ができる環境を整えております。コロナ禍が、当たり前前の日常生活の中、少しずつ以前の生活を取り戻していきたいと思います。

今回は、施設でのご様子を通信を通して、ご紹介したいと思います。