

あおやま通信

梅雨入りの時期を迎えましたが、体調はいかがでしょう。

さて、この6月から長いあいだ控えてもらっていた〈ガラス越しではない面会〉を再開させていただくことになりました。場所については各々のお部屋ではなく共用スペースを使用させていただくようになっていますが、普段の生活に向けてようやく一歩前進と言えるのではないのでしょうか。

※面会については幾つかルールを設けておりますので別紙を参照ください。

ツバメの巣

先月お知らせしたツバメですが雛が生まれていました。無事に巣立ってくれるよう見守っていきます。



デイケア/通所サービス

当施設ではデイケアも運営しております。今回はデイケアの様子を少しではありますが、掲載させていただきます。



【カラオケ】

コロナ感染を気にして大きな声で歌うと言うよりも、懐かしい曲が流れてきたときに「この頃は〜じゃったね」と回想法としての効果があります。



【ジェンガ・山くずし】

手から伝わって来る微かな感覚と、どの部分なら触っても崩れないかを考える必要があるゲームです。細かな指づかいと思い切りの良さを必要とするゲームです。



【集団体操】

全員で輪になって体操を行います。日常生活では普段行うことの少ない〈上半身の捻り〉や〈下半身の開き〉も取り入れる事で通常のリハビリの補助的な運動として20分から30分やっております。

栄養課便り

毎年6月4日を「歯の日」、6月4日～6月10日までの一週間を「歯と口の健康週間」として定め国民の健康の保持増進を目指しています。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をになっています。

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こり、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症（ドライマウス）にかかりやすくなるので、十分に気をつけましょう。予防のポイントとして、「かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する」「こまめに水分補給をする」「うがいの回数をふやす」「室内の温度・湿度に気をつける」ことがあげられます。

管理栄養士 稲原 彩水