



こんにちは、言語聴覚士の■です。今回は、2023年10月号に引き続き、**これさえ気を付ければ怖くない「低栄養」を防ぐ方法【噛む・飲み込む力を上げよう編、人と話そう・外出しよう編】**についてお話しします。

### ●噛む・飲み込む力を上げよう編

#### 1. 歯の治療・入れ歯を調整する

・「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動をご存じでしょうか？しっかり噛める歯があることは、体の健康状態を維持するために非常に重要です。3ヶ月～半年に1回は定期健診に行き、歯の不調がある方は、早めに治療しましょう。入れ歯を使用している方も、噛む摩擦ですり減ったり、骨が痩せて上下の噛み合せが変化しますので、調整に行きましょう。通院が難しい方は、訪問歯科の利用も一つの手です。



#### 2. よく噛んで食べる

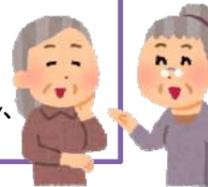
・噛むことと認知機能は大きな関わりがあり、よく噛むことで脳の働きを活性化させ、認知機能を維持すると言われています。硬いものや歯ごたえのあるものを食べたり、一口につき10回以上噛むように意識することで、唾液が分泌され、口腔内の清掃効果が高まったり、虫歯や歯周病、口臭予防にも効果的です。



### ●人と話そう・外出しよう編

#### 人と話す・外出する

・話す時と食べる時に使われる筋肉は同じであり、外出の機会が減ったり、人と話すことが少なくなると、筋肉が衰え、同時に食べにくさにも繋がります。一日1回は誰かと話すように意識し、目標を決めて定期的に外出することで食欲が沸き、体重減少の予防にも効果があります。



## デイフ～しん

## デイの初笑い！！

新年を迎え、利用者様に笑顔をお届けしよう！！と、『あなたの幸せが私の幸せ、楽しんで頂けるなら何でもやりますコンビ』美■&永■で二人羽織を行いました。駅伝を観て感動している中ガチャガチャと始めると、利用者様も先ほどまでの駅伝の事をすっかり忘れ「あーあー」「すごいお！！」と、笑ったり心配そうな顔をしたりと賑やかに過ごすことが出来ました。これで初笑いゲットです！笑顔の絶えない一年になりますように。



## お知らせ

### 【人事異動】

	日付	名前	職種	旧部署	新部署
異動	2月1日		事務員	松山リハビリテーション病院 ⇒	高井の里 事務部

### 【入退職】

	日付	名前	職種	所属
入職	2月1日		看護職員	高井の里 2階
退職	2月15日		運転手	高井の里 デイ
	3月15日		介護職員	高井の里 2階



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



# 高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里  
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地  
TEL：089-975-7761 FAX：089-976-5779  
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



## 行事&クラブ予定

- 2月 2日 節分行事 (3階、デイ)
- 2月 3日 節分行事 (デイ)
- 2月 6日 節分行事 (2階)
- 2月 15日  
↳ お楽しみおやつ (デイ)
- 2月 17日
- 2月 20日 習字クラブ

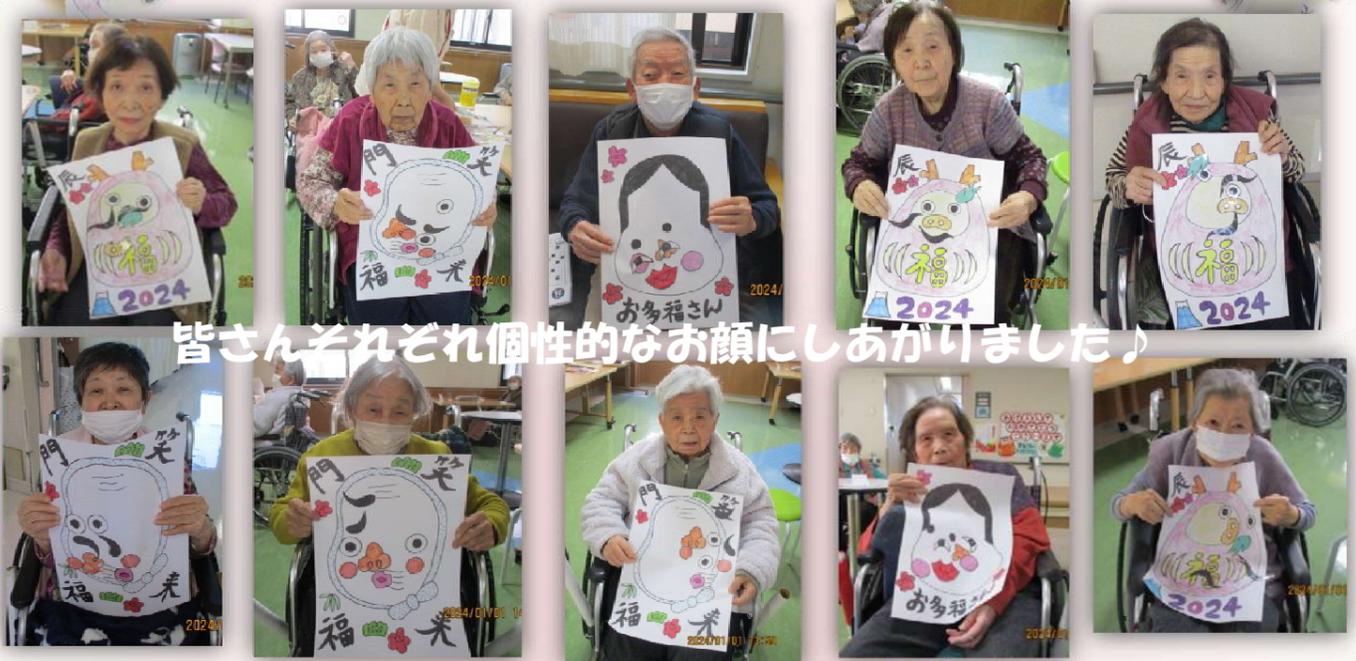
※感染対策を行いながら実施しています。

皆さんこんにちは！

今月の表紙は元日に行った「福笑い」の様子です。皆さんの初笑いが見たい！と行ないました。好きな台紙を選んで目隠しをして。パーツの形を指で確かめながら慎重に置いていく方や、手渡すとすぐに置いていく方。それぞれの性格がみられました。目隠しを外して、できあがった作品を見た皆さん、大笑い。「こんなに変わるとは思わなかった。」「これはこれでかわいいかな。」と笑顔で話されていました。皆さん、良い一年になりますように (\*^\_^\*)

# お正月行事を楽しもう♪

## ふくわらい



皆さんそれぞれ個性的なお顔に仕上がりました♪

### 絵馬

快晴の元日に、絵馬に今年の抱負を書いていただきました。  
「字なんか書くの久しぶりやけど書いてみようか。」とペンを持ち【健康第一】と書かれ満足な表情の利用者様が印象的でした。【家内安全】【家族にたくさん会いたい】など、思い思いの抱負を書いて下さいました。



### 干支の絵&高井の里神社

3階では壁面に職員が描いた今年の干支の辰の絵を飾っています。とても立派な辰です。また、初詣気分を味わって頂くために神社の鳥居やおみくじを飾りました。利用者さまもお参りしておみくじを引き奉納されました。



# お誕生日おめでとうございます♪

担当スタッフからのコメントと共に1月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介させていただきます。



お誕生日おめでとうございます。いつも読書をして過ごされている菊子さん。これからはお元気で楽しい毎日をお過ごし下さいね。



いつまでもたくましい保子さんでいて下さい。お誕生日おめでとうございます。



いつもニコニコえびす顔の節子さん。今年も元気にお過ごしください。



お誕生日おめでとうございます。これからは色々な事をご自身で頑張る姿を楽しみにしています。



お誕生日おめでとうございます。いつも橘さんの優しい笑顔に癒されています。これからは元気で過ごして下さいね。



にこっと笑顔を見せてくれるため子さん。お誕生日おめでとうございます。笑顔いっぱい1年になりますように。



お誕生日おめでとうございます。たくさんお話して下さる山下さんがステキです。美味しいものをたくさん食べてこれからは元気で過ごして下さいね。



お誕生日おめでとうございます。好美さんの笑顔と「はいよー」という返答にいやされています。これからは一緒に楽しく過ごしましょうね。



お誕生日おめでとうございます。菅原さんの自走されている姿を見て頑張っているんだなと思っております。今年も元気に過ごして下さい。

### 高井の里菜園

昨年の10月中旬から「玉ねぎ」と「そらまめ」を育て始めました。約4ヶ月経過した2月初旬、玉ねぎは顔を覗かせ、植え替えたそらまめもワサワサと葉を広げています。収穫の時まで元気に成長して欲しいです。



10月玉ねぎ → 2月玉ねぎ 10月そらまめ → 2月そらまめ

### 職員FILE No.266

## あったかいの里

介護職員の渡■と申します。デイから2階に来たのが早何年前になるのでしょうか…？皆からは「元気だね」とよく言われます。私の母も周りの人から「元気やね」と言われる様で、これは遺伝なのかしら？ちなみに母は83歳ですが、毎日地区の美化の為に自主的に草むしりや花を植えたり木の剪定したりと、確かによく動く、とても明るい自慢の母です。時々泊りに来ては美味しいご飯を作ってくれます。ありがたいです。そんな私の楽しみは、友達と一緒にランチに行っておしゃべりしたり、気の向くままに車でふらっとドライブに行く事です。県内の道の駅はほぼ制覇しています。特にお勧めは「八幡浜みなと」の海鮮丼が美味しいですよ。これからも「元気」をモットーに仕事も頑張っていきます。

