

# ハビリのツボ

## 口腔乾燥は大丈夫？①

こんにちは、言語聴覚士の岡です。冬になり、乾燥が辛いという声をよく耳にします。顔や体が乾燥すること、もちろん口の中も同じです。朝起きて喉が痛いという方も多いのではないのでしょうか。今回・次回号では、口腔乾燥の原因と対策についてお話しします。

### ●口の中を確認してみましょう

鏡を見ながら口の中を確認すると、どのくらい潤っていますか？全体が潤っている人もいれば、舌が乾燥している人もいます。殆ど唾液がないという方は、口腔乾燥がかなり強い状態です。

### ●唾液の役割

私達は、毎日 1.5～2L の唾液が分泌されており、以下の通り、身体にとって重要な多くの役割を担っています。唾液の分泌量が減ると、歯周病や感染症のリスクが高まったり、味覚を感じにくい、食べ物を口の中でまとめにくいといった口のトラブルに繋がってきます。

### ●唾液の量が減る原因

口腔乾燥とは、唾液の分泌量の減少＋水分の蒸発が原因することで起こります。原因は様々ですが、口の機能の低下を始め、シェーグレン症候群や糖尿病、放射線照射療法によって唾液腺の機能が低下したり、薬の副作用で口腔乾燥を引き起こすこともあります。また、脱水や栄養状態の悪化も乾燥の原因になりますので、汗をかいている自覚がない冬場でも、こまめに水分補給をするよう心掛けましょう。

(出典：高齢者の食事・水分補給 キューピー)



# 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/>

## 節分



## テイフ～しん

2月には、節分とお楽しみおやつの行事を行いました。節分では、鬼の的あてを行い、利用者の皆様が点数を競いあい盛り上がりいただきました。また、バレンタインに向けて、チョコレートのハダボエムを提供しました。手作りのハート型のコースターも準備し、季節を感じられるかわいらしいおやつとして喜んでいただけました。これからも季節を感じられる、心地よい時間と楽しさを提供できるように努めていきますので、どうぞお楽しみください。

## お知らせ

【異動】

日付	名前	職種	新所属	旧所属
4月1日	高岡	作業療法士	高井の里	松山リハビリテーション病院
4月7日	藤原	作業療法士	松山リハビリテーション病院	高井の里

【入職】

日付	名前	職種	部署
2月26日	上甲	調理員	給食
	山崎	調理員	給食
4月1日	本田	介護職員	デイ



雛人形を飾りました。来月号でひな祭りの様子もご紹介させていただきますのでお楽しみに♪

## 行事&クラブ予定

- 3月 3日 ひな祭り手芸 (2階)
  - 3月 19日 習字クラブ
  - 3月 27日 ドライブ (3階)
  - 4月 2日 ドライブ (2階)
- ※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！高井の里では2月6日に節分の豆まきというより、『節分ゲーム』をしました。全部で3ゲーム。両手を使い糸巻きをしたり、両足で新聞をたくって早く巻いた方が勝ち！だったり、最後にお手玉を豆に見立てて玉入れを楽しみました。利用者様も自身のチームを「頑張れ！」とハッスルして大きな声で応援されていました。職員共々楽しい時間を過ごすことができました。さあ来年の節分は何をしようかな！利用者様が笑顔でおられる姿をみると職員まで幸せな気持ちになります。(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。)





2階

2月2日、節分の豆まきとお皿返しのゲーム大会を行いました。今年も恒例の赤鬼と青鬼が登場し、利用者様は鬼が背負った籠へ「鬼は外〜!」「福は内〜!」と大きな掛け声をかけながら新聞紙の豆を投げ入れました。その後、紙皿に貼った鬼と福をひっくり返すゲームをみんなで楽しみました。(3階)

3階



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。



いつも笑顔でスタッフに声をかけていただきとても嬉しいです。お家で美味しいものたくさん食べて、元気で楽しい1年にしましょう!



お誕生日おめでとうございます。目を閉じる事が多いですがチャームな目をいっぱい見せて下さいネ。



いつも熱心に計算問題を解く姿、かっこいいです。いつまでもお元気で。



お誕生日おめでとうございます。いつも音楽を聴いて楽しそうですね。しっかり食べて、いつまでもお元気に過ごして下さい。



お誕生日おめでとうございます。これからも大好きな甘〜いコーヒーを飲んで元気に過ごして下さい。



これからもたくさんご飯を食べて、元気に歳を重ねていってください。いつも優しい表情のエミコさんステキです。



年齢に負けないパワーを持たれていて、いつもすごいなあと感じています。この1年もパワフルに行きましょう!



白寿おめでとうございます。職員にはいつも優しい声掛けをしていただいて、ありがとうございます。

職員FILE No.267

あったかいの里

1月16日よりデイから2階に移動になりました美濃です。20歳で高井の里に入り、今では10歳・3歳の男の子のお母さんです。何年たっても育児も家事もイマイチな私ですが、家族に助けをもらいながら何とか頑張っています。皆様に自慢するような、趣味・特技はなく、休みの日はもっぱら子どもと公園で遊んでいます。どこかいい遊び場がありましたら教えてください☆  
いつもバタバタうるさい私ですが、何事にも一生懸命取り組みたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします!

職員FILE No.268

はじめまして。2月1日から入職しました渡部と申します。住まいは北条です。少し遠いですが、山の中を車で走ってくるので、通勤も今のところストレスなく、ちょっとした気分転換になっています。趣味は温泉や読書、ドライブ、パン屋めぐり等です。温泉はそらとにもよく行っています。好きなパン屋は雲珠(うず)、パンスターメリー、わかパン等が好きです。わかパンは地元北条のパン屋さんなのですが、酵母好きの主婦の方がパン生地にこだわって、自宅を改装して営業されているパン屋さんで、とってもおいしいのでおすすめです。もし北条に遊びに来ることがあればぜひよってみて下さい♪  
自然が好きで、特に山が好きなので毎年紅葉の時期には石鎚山に登っています。登ると言っても運動はあまり好きではないので、登山ではなくドライブ&森の中を散策して楽しんでいます。  
特技とっていいのかわかりませんが、気功が少し使えます。以前東洋医学に興味を持ったことがあって、気功を体験した際に気功のすごさに感動して習いました。もし興味がある方は、気功をあてることも出来るので、気軽に声をかけて下さい。肩こり等少しは楽になるかも?しれません。(笑)人見知りもするし、あまり積極的に話す方ではありませんが、よければ仲良くしてくれたら嬉しいです。よろしくお願いいたします。

あったかいの里 利用者様の作品集

2階に入所されている悦子さんの川柳をご紹介します。悦子さんは今年99歳になられますが、いつも笑顔で職員ともたくさんお話をされます。川柳は昔からの趣味であり、現在も句集を熱心に読まれています。今回は春の句をいくつか詠んでいただきました。悦子さんの優しさがそのまま句に現れているようです。



広い庭 むしろを敷いて 弁当食べる 悦子	ひんがしに 梅花咲いて ほこらしげ 悦子	黄水仙 我が世来ると 懸命に生き 悦子	辰年の 天にもものぼる 勢いよし 悦子
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------