

ハビリのツボ

口腔乾燥は大丈夫？②

言語聴覚士の岡です。今回は、前月号に引き続き、口腔乾燥の対策についてお話しします。

【唾液の分泌量を減らさない対策】

口腔乾燥の改善には保湿が重要であり、「保湿＝加湿＋蒸発予防」が方程式だと言われています。

●加湿

加湿器や濡らしたタオルで部屋を加湿しましょう。また、普段から口が開きやすい方は、マスクを着用しましょう。

●蒸発予防（粘膜を保護する）

最近では、洗口液や保湿剤（スプレー・ジェル）といった様々なケア商品が販売され、乾燥具合や好みの風味に合わせて選べます。また、既に洗口液を使っている方で、記載の目安より使用頻度が多い場合や、アルコールタイプを使用すると、より乾燥を引き起こします。使用頻度を守り、保湿成分が入っているアルコールフリーのものを選びましょう。

●その他に出来る対策

- よく噛むことで唾液腺が刺激され、分泌が活発になります。一口につき30回を目安にしましょう。
- 水分摂取が足りず脱水になると、更に口腔内環境が悪化します。こまめに水分を取るよう意識しましょう。
- 以前高井の里だよりで取り上げた唾液腺マッサージを、食事前や乾燥を実感した時に行うのもお勧めです。



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/>



デイフ～しん

◆ 今月は、ひな祭りという事もあり、利用者さんと一緒にひな人形を飾り、写真を撮るなど楽しんで頂けました。また、廊下の壁にもひな祭りにちなんだ飾りつけをすることで、利用者さん、来られた家族さんともに楽しんで頂くことが出来ました。今後も、季節にちなんだ行事を実施していきます。



お知らせ

	日付	名前	職種	部署		日付	名前	職種	部署
退職	3月9日	神野	調理員	給食	入職	4月1日	瀬戸	調理員	給食
	3月31日	原井川				4月13日	オリ	介護職員	2階
	4月30日	内藤				4月15日	村上	運転手	デイ

(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。)

行事&クラブ予定

- 4月23日 習字クラブ
 - 4月25日 お楽しみおやつ(デイ)
 - 4月27日
- ※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3月末から4月初旬にかけて実施したお花見ドライブの様子です。雨が続く中、当日は晴天に恵まれました。桜はまだ咲いていなかったため、見奈良に菜の花畑を見に行きました。参加された入所者の方たちからは「わー、きれい」「こんなところまで夢みたい」など、喜びの声を聞くことができました。少し風はありましたが、きれいに咲いている菜の花畑を見て、みなさん顔がほころんでいました。菜の花畑もきれいでしたが、来年は満開の桜が見られるように願っています。(3階)

お花見散歩(3階)

お花見ドライブの日に施設周辺のお散歩もしました。ぽかぽか陽気のお日さまにあたって、気持ちのいい時間を過ごしていただけたように思います。



お花見ドライブ(2階)

4月2日にお花見&スイーツ堪能ドライブへ行ってきました。花より団子? どちらもしっかり楽しんでいるみなさんでした♪



ひなまつり手芸

3月に実施した手芸「ひな人形作成」の写真です。みなさま真剣に丁寧に作成されました。出来上がった作品を手に《にっこり♪》出来栄え、いかがでしょうか♪



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3月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介します。



お誕生日おめでとうございます。真理さん、音楽と共に素晴らしい一年を過ごして下さいね♪



笑顔が素敵な月原さん。これからもその素敵な笑顔で私たちを癒してください。



お誕生日おめでとうございます。これからも穏やかな毎日を過ごしてください。



87才のお誕生日おめでとうございます。辰のように力強く一年がんばりましょう!



お誕生日おめでとうございます。これからも元気に過ごしてください。



お誕生日おめでとうございます。まだまだ元気に周りを楽しませて下さい。



お誕生日おめでとうございます。いつまでもお父さんと仲良く過ごしてくださいね。



お誕生日おめでとうございます。ご飯をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



お誕生日おめでとうございます。これからも穏やかな日々を過ごしてください。

あったかいの里

職員FILE No.269

3階介護職員の安永です。一年前から家でハムスターの『はんちゃん』を飼っています。うちには中学生の息子と小学生の娘がいますが、夜行性でなかなか子供たちと触れ合う機会が少なく、あまり人懐っこくないけれど、みんな大好きで、ご飯をあげると頬袋一杯にご飯を詰め込んでいる姿が可愛いと言っています。これからも元気一杯にご飯一杯食べてくれることを願っています。

