

# 広報むさしの (17)



納涼祭が7月26日(土)に行われ、今年で6回目を迎えることができました。暑さも少し和らいだ気候の中、皆様のご協力によって、大盛況のなか無事に閉会致しました。



わっしょい!  
わっしょい!

夏だあ！祭りだあ！むさしのだあ！！



大井チンドン一座



みなさんいい表情ですね！

納涼祭 2008

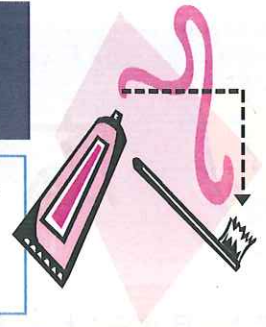


誠太鼓



# 口腔ケア特集 第2回

- 器質的口腔ケア・機能的口腔ケア
- ブラッシングの基本・ポイント



前回は、口腔ケアの目的、入れ歯(義歯)の手入れ方法や種類について紹介させていただきました。第2回目となる今回は、口腔ケアには大きく2つに分けることができ、器質的口腔ケア・機能的口腔ケアについて説明させていただいた後に、実際に「歯ブラシ」を使用して口腔ケアを行う際の基本的な手順や、ポイントを紹介していきたいと思っております。

**器質的口腔ケア**・・・ 歯磨きや歯垢清掃などを行い口腔内を清潔に保つことで、歯科疾患(虫歯や歯周病)の予防や誤嚥性肺炎や気道感染(風邪なども含む)を防ぐことが目的の口腔や入れ歯の清掃のことを指します。誤嚥性肺炎を予防するという観点から考えると、歯を磨くという事だけでなく、歯がない人や経管栄養の人ほど口腔ケアは重要になってきます。



**機能的口腔ケア**・・・ 機能的口腔ケアによる機能訓練の目的は、口腔の持つさまざまな働きを維持することです。口腔機能の具体的な例をあげると、「口から食べる」ために必要な捕食・咀嚼・嚥下機能・唾液分泌機能、「会話する」ための言語機能、表情を表すための口腔周囲筋の機能など、すべてが口腔機能です。どれをとっても、人が人らしく生きていく上でかけがえのない機能です。口腔のリハビリテーション的な意味もあり、その代表的なものとして、舌体操・顔面体操・唾液線のマッサージなどがあります。



## ブラッシングの手順

- ①安定して座り、少し前かがみになります。  
(座ることが難しい方は背中の下に枕などを置いて、体が30℃程度起き上がるよにすると、誤嚥やむせの予防になります。起き上がれない場合は、体を横向きにして顔を少し下に向けましょう)
- ②うがいをする事で、口の中の食物残渣を洗い流したり、歯磨きの前に口腔内に水分を与える効果があります。精神的には口の中をさっぱりさせ爽快感を得ることができます。  
(ブクブクうがいは頬の筋肉を鍛える効果があります)
- ③歯と歯茎の隙間や、歯の裏側、奥歯など磨く場所を意識しながら歯ブラシ等を使用して歯磨きを行っていきます。  
(必要に応じて歯間ブラシや舌ブラシなどの道具を使用するとより効果的です)

「口から食べる」こと、「噛む」ことの意義は、単に栄養摂取の面だけでなく、身体機能(握力や平衡(バランスを保つ)機能を維持することも関連しています。

また「噛む」ことによって、副交感神経が優位となり、精神面でリラックスした状態になるので情緒的にも安定します。さらに、脳への血流量を増加させ、脳細胞を活性化させるので、認知症予防につながることも報告されています。

器質的口腔ケアと機能的口腔ケアの両輪がかみ合うことによって、身体の自立だけでなく精神の安定にも良い影響を及ぼし、介護予防の観点からもその効果が大きいと期待されています。

## ◎フラッシングのポイント!

- ・ケアを受ける高齢者本人の気持ちへの配慮を忘れない
- ・誤嚥性肺炎の予防のためには就寝前が一番効果的です
- ・歯ブラシは軽く持ち(ペングリップ)磨くときに力を入れすぎない
- ・1か所につき10~20回くらい磨きましょう

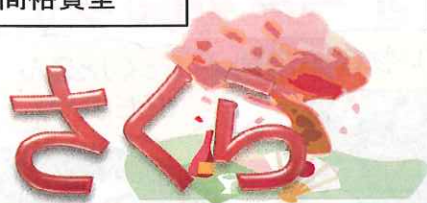
## ご意見・体験を募集します。

宛先は最終ページに明記しております。

知りたい・読みたいテーマ、これだけは言いたい・知ってほしい等、読者の皆様からのご意見・体験を募集いたします。ジャンルは問いません。メール、お手紙、FAXにて受け付けております。広報係

# ユニット紹介

さくら リーダー 内間裕賀里



3階 副主任 樋口純一



私たち、さくらユニットは、利用者、職員ともに女性ばかりですが、他のユニットに負けないくらい、元気で笑顔の耐えないユニットです。

利用者の皆様には毎日の生活を楽しんでいただくため、できるだけたくさん会話をして明るいユニット作りをしていきたいと思っております。

私たち、きりユニットでは「和」をテーマとした装飾を行っています。利用者の方に落ち着いた雰囲気の中で過ごして頂けたらと考えています。なかなか装飾が進まず頭を抱える時もありますが、試行錯誤しながら少しでも楽しみのある環境を提供していきたいと思っております。



恩田真喜子ワーカー



志村祐美ワーカー



斉藤香織ワーカー



久保田順子ワーカー



海老原智子ワーカー

## 介護に対する意気込み

利用者には、安全で快適な介護を目指して行いたいと思います。利用者には喜ばれるように今後も頑張っていきたいと思っております。



吉田尚紀ワーカー

## 介護に対する意気込み

私は、利用者と一緒に笑い合える介護をしていきたいと思っております。そのため利用者と一緒にたくさん接して利用者のためになることを出来る限り行っていきたいと思っております。



## むさしの栄養士オススメ！ 骨まで食べられる！さんまの生姜煮



栄養士のみなさんが、むさしので生活されているご利用者・職員に毎日、朝・昼・夕と温かくておいしい食事を提供してくれます。今回は、これからの時期にピッタリのさんま料理を、「真空調理」という実際にむさしので調理している方法でご紹介していきたいと思っております。

### ◎材料1人分

・さんま(小)・・・1尾 ・生姜... 2g ・醤油... 6cc ・みりん... 6cc ・酒... 6cc ・砂糖... 6g

### 《作り方》

- ①さんまは頭と腸を取り除き、ぶつ切りにして塩水(5%程度)に20分程度浸けておき、真水で軽く洗って水気をきる。
- ②調味料はすべて合わせておき、一度煮立たせてから冷ましておく。
- ③すべての材料を真空パック袋の中に入れ、**真空パック**する。
- ④湯煎機(90℃に設定)の中に投入し、**12時間加熱**し続ける。
- ⑤袋を開けて盛りつけます。



骨まで軟らかくなるので、カルシウムたっぷり！！丸ごと食べることができます。圧力なべを使用して作るのに比べ、身のパサつきを抑えることができ、ふっくらと仕上がります。ご利用者の皆様の健康でいられるのも、栄養バランスの良いおいしい食事を食べているからなんですね。



# むさしの行事紹介

願いがかなうといいわね～。



七夕行事

買い物行事



じっくりと選んでくださいね。



えいっ！

当たったー！



お茶クラブ



～スイカ割り～



スズメの赤ちゃん  
かわいいねえ。



優勝  
おめでとうございます！

## ～運動会～



ボーリング



ボール回し



表彰式

### 発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ ショートステイ
- ・ デイサービスセンター
- ・ ヘルパーステーション
- ・ 支援センター
- ・ 広報委員会

施設長 吉江 孝行

### 編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。  
今年の納涼祭もたくさんの方に会場いただき、様々な催しも行われ、大変盛り上がりしました。  
雨が少々心配でしたが、最後まで降らずに無事に終了することができました。  
夏ももう終わり、季節の変わり目に入るので体調を崩すことがないようにしっかりと健康管理していきましょう。

次回は20年11月発行予定です。  
お楽しみに！！

〒354-0003  
埼玉県富士見市大字南畑新田16-1  
TEL049-255-6102  
FAX049-255-6601  
E-mail musashino@f-musashino.jp

発行日 平成20年9月16日