

第1圏域の相談窓口

「地域包括支援センターむさしの」です！

「今日からできる介護予防」

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らしていくために！

●こんな人は「口の寝たきり」に要注意！



放っておくと...

からだは動いても「口の寝たきり」に！
低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下 生きる楽しみの消失



こんなことも効果的！ 口腔機能を高めるために

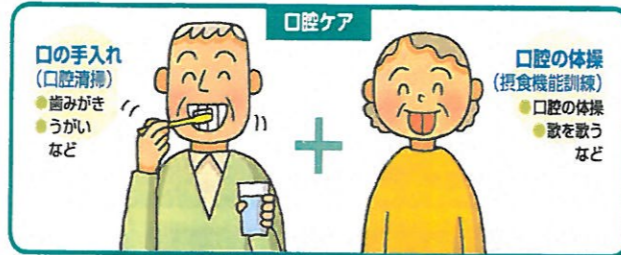
- 1 しっかりよくかんで食べる
●あごやのどの筋肉が鍛えられ、咀嚼（かみくだく）・嚥下機能が高まる
●だ液がよく出るようになり、消化力が高まる
●嚥下が活性化して認知症予防につながる
- 2 バランスのよい食事をおいしくとる
●低栄養状態を防ぎ、身体機能が維持・向上する
●食べる喜びを感じることができ
- 3 姿勢に注意して食べる
●上体を起こし、あごを少しひいた姿勢だと楽に食べられる
- 4 たくさんおしゃべりしよう
●話すことは舌、くちびる、ほお、のどのよい運動になる
- 5 歌を歌ったり早口言葉に挑戦してみよう
●歌うことは話すこと以上によい運動になる
●早口言葉で口やその周りの運動機能を鍛えよう

■口腔ケアをはじめましょう

口腔ケアとは

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の機能を維持させるための予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。

歯、歯ぐき、舌、くちびる、ほお、のどなど、口の中全体の健康を守り、かつ清潔な状態を保つために行われます。



発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会

〒354-0003

埼玉県富士見市大字南畑新田16-1

TEL049-255-6102

FAX049-255-6601

<http://www.f-musashino.jp/>

- ・広報委員会
- ・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
- ・地域包括支援センター(水子地区)
- ・地域密着型特別養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護施設長 吉江 孝行

編集後記

あけましておめでとうございます。
今年もむさしのを宜しくお願い致します。

さて、皆様は正月をどう過ごされたでしょうか？
今年1番の初雪が降りました。私も雪かきをしました。腰痛等皆様お気を付けください。
そして、インフルエンザの季節となりましたが、うがい手洗いをして皆様も予防に取り組みましょう。
今年は事業開始から10周年なので施設一丸となり、より一層皆様の笑顔にするような介護を頑張っていきたいと思っております。

次回、広報発行日は4ヶ月後を予定しています。
荆木

広報 冬号

むさしの vol.35

1月19日 新年会

目次

1. 新年会
2. 餅つき大会、元旦
3. 喫茶室、居酒屋むさしの
4. 包括記事、編集後記



1月19日に本体施設・ひだまりの庭で新年会を行いました。
本体施設では書初めや守屋先生による歌披露、利用者様やご家族、職員で参加したカラオケもあり、普段見られないような笑顔が見られ、良かったと思います。
利用者様や職員が、一字一句に想いを込めて書道に打ち込んでおられました。
ひだまりの庭では邑水会による民謡・三味線を披露して頂き大変盛り上がりました。
昼食はちらし寿司など、新年らしい献立を提供し、利用者様からは「おいしい」との声が多く聞かれました。
利用者様には、今年1年元気で健康に過ごしていただけたらと、職員一同願っております。

ひだまりの庭にて



小越さんに行事食をどんな思いを込めて作ったか聞いてみました！

- ～メニュー～
- ・ちらし寿司
 - ・澄まし汁(錦糸焼売)
 - ・ローストビーフ
 - ・かれのい照り焼き
 - ・卵焼き
 - ・炊合せ
 - ・いちごのムース

日頃とはちょっと違った料理・雰囲気の中で食事を楽しんでいただきたいなと思い、心を込めて作りました。

利用者様、ご家族の間で少しでも話題(会話)に上るような料理にしたいと思いました。

調理師 小越



餅つき大会

12月23日、本体施設・ひだまりの庭で餅つき大会を行いました。
今年も大勢のご家族が来苑になり、終始賑やかでした。
利用者様、ご家族、職員が交代しながら餅をついていき、
大変美味しそうな餅が出来上がりました。

出来あがった餅は、利用者様やご家族にふるまわれ、嬉し
そうな笑顔で召し上がられておりました。



おいしいお餅が
つけたかな
ひだまりの庭にて



磯餅の
できあがり！



元旦

一杯、いただきます！

今年も、よろしくお祈ります。



喫茶室

本体施設

月に2回の、喫茶室の様子です。
利用者様がメニューの中から好きなものを選び、飲食
されます。皆様、美味しそうに召し上がられていますね。

～メニュー～

デザート ケーキ類、おはぎ、おしるこ、フルーツパフェ
飲み物 コーヒー、紅茶、リンゴジュース等



居酒屋むさしの

本体施設

(居酒屋むさしの)の様子です。
お酒やおつまみを食べながら楽しく過ごされています。
提供内容は

- ・ビール ・水割り ・ハイボール ・日本酒
- ・焼酎 ・お茶 ・おでん ・冷奴 ・枝豆
- ・唐揚げ ・他 となっております。

皆様、ビールや焼酎など好きな飲み物を選ばれ、会話を
楽しみながらお食事をされていました。

それでは一斉に・・・「**かんぱーい！**」

