

あじさいだより

キッズ



キッズあじさい 9名、キラリあじさい 7名で楽しい1年がスタートです！みんなで色々なことを経験して、楽しい思い出をたくさん作っていきましょうね！！

キラリ



【グレースケア】春のお花見散策

本館周辺の桜の開花に合わせて散策を行いました。行事の期間中は晴天に恵まれ、最高のお花見日和のなかで満開の桜を楽しんでいただくことができました。ご利用者の皆様は春の暖かい風に触れ、季節を心と体で感じながら、今年の桜を目に焼き付けておられました。

満開の桜に見惚れる方、桜の花びら1枚1枚が「可愛らしい」と目を細められる方、風で桜の花びらが舞っているのがとても素敵と感動される方、たんぽぽや土筆を見つけて喜ばれる方、



それぞれの思いに耽り、感想を聞かせてくださいました。

散策の後は、季節に合った昔ながらの音楽を聴きながら、和菓子と緑茶を召し上がっていただきました。

新型コロナ感染症の流行が落ち着いたら、以前のようにドライブをしながら季節を感じられるような行事ができればいいな…と願っています。

健康講座

なぜ唾液がたいせつなのか

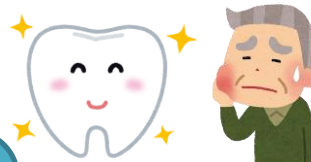
高齢になると唾液の分泌量は減ります。原因は主にふたつあり、ひとつは、加齢により唾液腺からの分泌物が少なくなるためです。もうひとつは、高齢者は多種の服薬をしていることが多く、薬によっては分泌を抑制する方向にはたらく事があるためです。つまり加齢と服薬の影響で、どうしても高齢者の唾液の分泌は減ってしまいます。

では、なぜ唾液が減ると困るのでしょうか。唾液にはさまざまな作用があります。口の中を潤して発音をスムーズにし

たり、虫歯を予防したり、歯の再石灰化を助けたり、口の中の食べかすや菌を洗い流します。もちろん、消化を助けたり口の粘膜を保護したりもします。

唾液が減ってしまうと、虫歯や歯周病になりやすくなるだけでなく、入れ歯が入れにくくなったり、食べ物が飲み込みにくくなる他、話しにくくもなります。つまり、口の中の清潔を保てなくなり、栄養が取れなくなり、ほかの人と交流もしにくくなります。

唾液腺をマッサージし、唾液を出しましょう。



1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード