

健樹園通信

第70号
令和6年
11月発行

11月8日は「いい歯の日」 歯科検診に行こう！



こうさい
幌西歯科 院長 濱田浩美

北海道大学病院 客員臨床准教授
苫小牧澄川病院 非常勤歯科医師



突然ですが質問です。皆さんはいつもどんなものを食べていますか？

歯科医師の私は患者さんによくこの質問をします。入れ歯や歯のかぶせ物が完成した後や歯を抜いた後など、治療した歯（口の中）でしっかり食べられるようになったか確認したいからです。するとたいいていの患者さんはこう答えてくれます。

「何でも食べているよ」

……何をもって、いったい何なんだ。

そこで皆さんのおうちの冷蔵庫をのぞいてみてください。何が入っていますか？

野菜にお肉、お魚、卵、牛乳などの飲み物、きっといろいろ入っていると思います。ですが、嫌いなもの、食べられないものは入っていないのではないのでしょうか？

そうです、自分の家の冷蔵庫の中には、自分が食べられるものしか入っていないのです。だから、「何でも食べているよ」という答えになります。この言葉の前には「食べられるものは」というのが隠れていて、「何でも食べているよ」というわけです。

いつまでもおいしいものを何でも食べられるようにしていくには、しっかり噛むことができる歯があるかどうか重要です。虫歯で穴があいた歯だらけだったり、歯周病でぐらぐらしていたり、そもそも歯がなかったり、治療をしないで放置していたりしていませんか？

テレビの特集などで、飲み込みの障害「摂食嚥下障害」や「誤嚥性肺炎」という言葉をよく聞くようになりました。このようなことにならないように、口の周りの体操・訓練をしましょう！と、テレビはもちろん、近所でやっている健康講座などでも練習方法はお聞きになり、皆さんもうご存知のことと思います。でも、習った直後はやるのですが、なかなか続かないですよ…

私のクリニックに来院される方のなかには、最近、よくむせるなどの自覚症状から、もしかしたら自分も「摂食嚥下障害ではないだろうか？誤嚥性肺炎になってしまうのではないだろうか？」と不安に思われている方がおられますが、診察してみると、飲み込みの機能は問題なく、噛める歯がなかっただけだった、ということがよくあります。そういう方には、口の周りの体操・訓練ではなく、虫歯を治療して、入れ歯を作って、しっかり噛めるようなお口の状態に整えることが必要です。それだけで食べられるようになることも多いです。飲み込みが悪いわけではなく、口の中が悪かっただけだったのです。

これを機に、まずは歯科検診、行ってみたいいかがでしょうか？

歯医者さんは皆さんの来院をいつでもお待ちしております。



入所行事



買物ツアー

8/5(月)～8/9(金)までの5日間で、清水町に新規オープンしたマックスバリュ&商業施設に買い物に行ってきました。行く前から職員と何を買おうか相談しメモを書く利用者様、『忘れるから』と職員に『覚えててね!!』と話される利用者様もいました。当日はカゴいっぱいにお菓子やパン・ジュースを買い込んだり、隣接の建物まで職員に車椅子を押してもらい、ソフトクリームやフライドポテトを食べに行ったり、ペットを見たりと、押す職員はクタクタでしたが、敷地内を大移動して楽しまれました。

寿司の日



9/4(水)健樹園のレクルームにて出前方式のお寿司屋さんクリッパーが臨時オープンしました。大人気の『お寿司の日』です。マグロにサーモン・ウニ・イクラ・エビ・ハマチに真鯛を堪能(他多数のネタがありました)。皆さん一人前をペロリと完食されました。「カウンター席で板前さんが握った握りたてを食べたいねえ～一緒にお酒も飲みたいねえ～」と笑顔で話されていました。



敬老のお祝い



9/13日(金)レクルームにおいて、敬老のお祝いが開催されました。北尾施設長からの祝辞の後に、ボランティアの山森美代子様によるハーモニカ演奏が行なわれました。名曲の数々に合わせ、一緒に口ずさんだり、手拍子をしたりして楽しい時間を過ごしました。昼食には祝い膳の他に健樹園からの記念品として当日は『プリン』、9/17(火)には『水ようかん』が贈呈されました。

ふれあい書道展・文化祭表彰

今年も書道サークルメンバーが「筆の都」広島県熊野町で開催されたふれあい書道展に出品し、全国でも数少ないシルバー大賞にメンバー最高齢の方が受賞された他、各賞を受賞され、文化祭に先駆けて9月24日(火)に表彰式が行われました。



おめでとう!



11月5日(火)、日々コツコツと制作活動に励んだ成果を文化の日にあわせて表彰式が行われ、北尾施設長から表彰状が送られました。園内には各作品が展示されていて、利用者様同士で『これいいね!次これ作りたいね』との声も聞かれました。



秋のドライブ

10/2(水)・10/4(金)・10/9(水)・10/10(木)の4日間に渡り、清水町にある緑ヶ丘公園金太郎池までドライブに行きました。紅葉にはまだまだ早かった様ですが、ぽかぽか陽気や少～し寒い日もありましたが、外の空気を胸いっぱい吸い込み、久しぶりの外出を楽しみました。池には鯉やカモ、亀が沢山いて餌をまくと勢いよく食べてくれました。



通所行事



敬老週間



9月9日～9月11日に敬老会が開催されました。日頃の皆様に対する感謝や、これから未永く更に健康でお過ごしくださる様にとの願いを込めて記念品をお渡し致しました。また、皆様に喜んで頂きたく外部ボランティアによる余興を企画し、少しの時間でしたが楽しんでいただきました。

文化祭



11月5日～11月11日迄、日々のふれあい工房にて行われる製作活動や、絵手紙サークルでの作品等を讃え、表彰状をお渡ししました。取り組まれてきた皆様の頑張りに敬意を表すと共に、これからも元気で、作品作りを楽しみながら行って頂きたいと思っております。園内で展示されている作品を鑑賞し戻ってくると「来年は頑張っているいい作品を作らなきゃ」と笑顔で話されておりました。



Stay home(自宅で)の体力作り

「0」と「0.1」は全然違う！簡単ながら運動！！

テレビを見ながら、お茶を飲みながら、座ったままで行える簡単な足の運動を紹介します。

★効果★

●足首の動きがよくなります。

たかが足首、されど足首。下肢の運動機能が落ちていく予兆として、足首が硬くなることが多いです。足首が硬くなると下肢の動き全体が小さくなり、筋肉全体が使われにくくなります。

●筋肉をほぐす事で、血流が改善し、むくみの防止にも繋がります。足首の動きには、必ずふくらはぎが関係します。第二の心臓と言われるふくらはぎを動かす事で、筋肉がほぐれるだけでなく、血流の改善やリンパを流してむくみも改善する効果があります。

これから紹介する運動は動作の始まりから終わりまでを5秒間かけて行い、それを5~10回繰り返します。

①つま先上げ

つま先をグッと上げます。

※上げにくい場合は少し足を前に出してください。



②かかと上げ

つま先を立てるように、踵をグッと上げます。



③膝伸ばし

片方の膝を出来るだけ真っ直ぐ伸ばします。



🍷TVを見ながら、おやつを食べながら、お茶を飲みながらでOKです！🍷

「運動」と言うと「頑張る」ものというイメージが強いかもしれませんが、短期間に強い運動を頑張るよりも大切なのは「ずっと続けられる」事です。長い不摂生が病に繋がるように、日常生活の中の「癖」の様に溶け込んだ運動が、今の身体機能を少しだけ長持ちさせてくれる。そんな感覚です。

「何かをしながら」が良いので、とにかく気が付いた時に行い、習慣付けてみてください！

テレビを見てたら焼きを食べながら...



新人職員紹介



菅 百華
介護福祉士
(入所)



本間 雄飛
作業療法士



広報委員のつぶやき

今年は自宅の小さな畑で取れた大根で、人生初のたくわん作りに挑戦しました。たくわんは発酵食品に含まれるようで、これからの寒い季節に免疫力が低下しないように、発酵食品を食べて腸内環境を整えていこうと思います。(M・Y)

発行
社会医療法人 延山会 老人保健施設 苫小牧健樹園
広報委員会
苫小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111