

あおもり協立病院 デイケア便り 10月号

★新型コロナウイルス感染症について★

日頃から基本的な感染対策へのご協力、ありがとうございます。
感染力の強いデルタ株によって感染が拡大し、感染経路不明の感染者が増えてきています。そのため感染対策を強化することになり、お手紙を配布させていただいています。利用者様・ご家族様共に、引き続きご協力をお願いします。

★杖の先ゴムを見てみよう★

皆さん、杖についている先ゴム、確認されていますか？
一生懸命リハビリや自主トレで使っているうちに、自然にすり減ってくるものです。写真のように、ひび割れ・欠け・すり減りがあると、杖をついた時にグラグラしやすくなります。これを機に、ご自分の杖の先ゴムを見てみましょう。
もし、ひび割れ・欠け・すり減りがございましたら、遠慮なくデイケアのリハビリスタッフにお伝えください。杖の太さにあった先ゴムをお選びいたします。
また、一般的なT字杖の先ゴムなら、デイケアのポイント賞500ポイントで交換もできますよ！



★★★高齢期のお口の健康（オーラルフレイル予防）★★★

歯や口の機能（口腔機能）を保つことは全身の健康を守ることにつながります。口腔機能が衰えると栄養をとりにくくなる、誤嚥性肺炎を起こしやすくなる、人と会うのがおっくうになる等からフレイル（虚弱）を招きやすくなることがわかっています。『口腔ケア』で口の健康を守り、はつらつとした毎を送りましょう。

★こんなことはありませんか？（オーラルフレイルチェック）

- 硬い食べ物を食べたくなくなってきた
- 食べた後も口に食べ物が残る
- 歯が抜けたままのところがある
- いつも片方の歯で噛んでいる
- 食べ物が飲み込みにくくなった
- 食事中にむせやすくなった

※ひとつでもチェックが入った方は注意が必要です。
オーラルフレイルは『口腔機能の衰え』のことで、始まりは些細な症状の為、見逃しやすく気が付きにくいという特徴があります。早めに気づき適切な対応をすることにより、回復が可能となります。

★今日から口腔ケアを始めましょう！

- ① 毎食後、歯磨きをしましょう
- ② 歯を失ったらそのままにせず、義歯を入れましょう
- ③ 義歯をはずして丁寧にみがくようにしましょう
- ④ 定期的な歯科検診を受けましょう

9月：調理レク

♪久しぶりの調理レク♪
かぼちゃ餅つりとかぼちゃの茶巾絞りです。あんこ入りで作りとっても好評でした。



バイキング

9/4(土)は和食バイキング！
てんぷらうどんやつくねが好評でした。
午後レクは津軽三味線の生演奏。津軽の五大民謡の他、利用者様から『弥三郎節』のリクエストもありました。



お問い合わせ先:あおもり協立病院デイケア(病院1階)
〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL(017)729-3358
見学はお気軽にご連絡下さい！

デイケアからの連絡

★追加利用者募集中★
10/18(月)にバイキングがあります。午後は津軽三味線の生演奏を予定しています。
詳細は決まり次第デイケア内に掲示しますので、追加利用希望者はスタッフまでお声掛け下さい。

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問など、
どんどんご意見下さい！(記入日) 月 日

★10月の月レク★
リハビリレクです。
お楽しみに！