

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市権津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・津根・  
金城・篠原・岡

みんなで楽しく！

6月の誕生会

6月の誕生会はボランティアグループの「さざなみ会」の皆さんにお越しいただき、歌と踊りを披露していただきました。



会場では、きれいなドレスに身を包んだ出演者が美しく力強い歌声を響かせて下さいました。利用者様の中には一緒に歌っている方もいて、楽しそうにされている様子が見られました。

晴天に恵まれて

袖ヶ浦公園の散策

6月13日、毎年恒例になりました、袖ヶ浦公園の菖蒲散策に出かけました。午前中は曇り空でしたが暑くならず小川のせせらぎを聞きながらゆったりと散策することができました。

午後にはおひさまも顔を出し、池一面を鮮やかに彩る菖蒲を見て、「よいお天気の中、今日はここに来られて良かった」などの喜びの声が聞けました。

## 『扇子』、『うちわ』

これから暑い日が続く、私など汗かきには手放せない必需品であります。

私が子供の頃は、京都の街中ではほとんどの町内会で盆踊りがあり、浴衣の背中に『うちわ』をさして、下駄の歯が「すり減る」まで踊りに参加するのが楽しみでした。

京都の中京には扇子の専門店

がありました。お店のウィンドウには柿渋で染めた蒔絵の高価なものや、手の平に入るほどの儀式用の黒い扇子までが飾ってありました。そしてまた、店先には色々な扇子や店の名前の入っている「うちわ」も並べられていました。



聞くところによると、『扇子』は

日本古来のもので、フランス、イギリスなどの辞書には「日本の風」と言う表現がしてあるとのこと。中国にも日本から伝わったとの事です。日本古来の『扇子』、『うちわ』にもっと誇らしげに付き合って行きたいと思います。

【姉崎病院院長岡 賢了】

職員のひとり言

「日常思っていること」

調理師 A Y

入職して一年半が過ぎました。今でも緊張しますが、最初の頃の緊張感は忘れられません。

以来、いつも感じていたのは厨房の先輩方との日常です。私に分からない時、戸惑っている時、必ず皆さん全員が助けてくれます。時には厳しい場面もありますが…。

休憩時の皆さんとの会話では、今まで何度もありましたが、私のツボにはまる楽しい話をしてくれます。どれだけ笑ったでしょう。その中で、私自身も面白い話を出来た時はさらに嬉しさと感じます。私の喜怒哀楽の話にも耳を傾けてくれます。この日常を今までなら母に話せていたのですが、亡くなった母に伝えられないことが残念でなりません。

こんなことを言うては失礼かと思いますが、母のような、姉のような、兄のような先輩方にいつも感謝しています。





# デイケア

## ルームより

今回は今月お誕生日を迎える、  
S T様に、インタビューさせて  
いただきました。

Q. 今月で99歳を迎えますが、百  
歳までの一年間をどのように  
過ごされたいですか？

A. 家族にも良くしてもらって、  
デイの皆さんにも良くして  
もらって、とても幸せです。  
え！もう百ですか…。この歳  
になると自分が何歳になるん  
だかさっぱりわからなくなる。  
(笑) 体が続く限り、来させ  
てもらいますよ！

デイには百歳を迎えられる方が  
いままでいらっしやらなかったの  
で、来年のお誕生日がとても楽し  
みです。



## 特集 口腔衛生の話

去る6月6日、当施設の協力歯科医療機関であるN歯科の先生と歯科衛生士8名による勉強会を行いました。

近年、お口の中の健康が、生きる上でとても重要だということが注目され始めました。それは2003年に日本で行われたある実験がきっかけだったそうです。その実験とは、海苔に造影剤をつけて上あごに貼り付け、高齢者に一晩寝てもらい、翌朝レントゲンを撮って、どれだけの液が寝ている間に肺に入るかをレントゲンで見るものでした。その結果、よく肺炎を起こす人はほとんどの造影剤が肺に入っていたそうです。あまり肺炎を起こさない人でも2割くらいは肺に入っていたそうですが、元気な人は抵抗力があるので肺炎は起こさずに済んでいるのです。また、ある特養では専門的なケアをしたことで、発熱・肺炎発症・肺炎による死亡率が約半分になったというデータもあるとのことでした。

また、歯周病についても歯垢が歯石となり、やがてあごの骨をとかしてしまい、入れ歯を作っても土手が不十分でしっかりと安定しなくなってしまうそうです。いったんとけた骨は元に戻らないそうですから、定期的で専門的なケアが必要ですね。



最後に、かみ合わせの大切さについて、噛み合わせがきちんとしていないと歯を食いしばることができません。リハビリをする上でも歯があるとないでは効果が違ってくると考えられます。また、歯が抜けてそのままにしておく、残った歯の位置が動いてうまくかみ合わなくなることがあります。それが原因で体のバランスが崩れ、首、肩、腰が痛くなることもあります。

健康なお口の状態を保つために、セルフケアとプロケアを組み合わせることが推奨されています。自分も、信頼できる歯医者さんを見つけて口腔衛生管理をしていく必要性を強く感じた勉強会でした。(支援相談員 O)



## 新就任の職員紹介



I T (看護師)

病院とは違い、様々な行事があるので、入所者の方々と楽しみたいと思います。



A K (介護福祉士)

5/14より勤めさせて頂いています。毎日がまだまだ必死ですが、頑張りますので、よろしくをお願いします。



I A (看護助手)

笑顔で頑張ります。よろしくをお願いします。



## の予定

### ♪ 誕生会 ♪

- ◇ 7月4日(水) 14:30～ 5階デイルーム 寿昇会の皆様にお越しいただきます。
- ◇ 8月1日(水) 14:30～ 5階デイルーム ろうきん友の会カラオケサークル市原支部の皆様にお越しいただきます。

## 編集後記



皆さんは定期的に歯医者さんに行かれていますか？  
私はずいぶんとさぼっていたので、なるべく早く歯医者さんに行こうと思っています。いつまでも自分の歯で食べたいですね。(支援相談員 O)