




社会福祉法人 京都福祉サービス協会
 総合福祉施設 塔南の園
 〒601-8445
 京都市南区西九条菅田町4-2
 TEL 075-662-2731
 FAX 075-662-2735



とうなんのその 
<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

塔南祭



11月16日、塔南祭を開催しました。
 オープニングではダンスが披露されました。
 1階では、ゲームコーナーやカフェ・おでん・パン販売などを行いました。
 2階では、カラオケ大会
 3階では、演奏会・はんないコーラスの発表を行い、
 大変盛り上がったお祭りになりました。



新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。
 心新たに輝かき令和2年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
 日頃は「総合福祉施設塔南の園」の事業運営に格別のご理解・ご支援を賜り、心より厚く御礼申し上げます。
 本年の干支は子年(ねずみ)です。子年は新しい運気のサイクルの始まりです。植物に例えると、成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせる意味があるそうです。また、株式市場には「子年は繁栄」という格言があり、株価が上昇する傾向にあると言われています。今年オリンピックイヤーです。まさしく東京オリンピック・パラリンピックによる経済効果を考えると、その格言もあながち間違いではなさそうです。
 昨年を振り返りますと、大きな出来事として、私たちの法人であります「社会福祉法人京都福祉サービス協会」は、昨年4月1日より京都市の外郭団体から自律し、新しいスタートを切りました。今後は自律した社会福祉法人として、新しい組織体制のもと、京都福祉サービス協会のスケールメリットと総合力を發揮し、誰もが笑顔で安心して暮らすことができる地域社会の実現に向けて取組を進めてまいります。
 その中で塔南の園としても、基本理念であります「今、この時を大切に」のもと、安心・安全にご利用いただける施設を目指すべく、職員が「ONE TEAM」になって、更なる質の向上に努めてまいります。本年も昨年に引き続きご支援ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

施設長 下周 悦男



九条塔南小学校に行ってきました

11月29日、12月2日と九条塔南小学校4年生の「総合的な学習の時間」の授業に、特養のご入居者と介護職員が参加しました。
 授業では、「高齢者のくらしと、くらしを支える人について知る」をテーマに、特養のご入居者が施設での暮らしについて話し、それを支える介護職員が介護の仕事について話をしました。質問の時間では、「生活するうえで困ったことは何ですか？」などの質問もあり、子ども達に関心を持っていただくことができました。また、高齢者施設や介護の仕事についても知っていただくよい機会となりました。今後も、このような企画を継続して開催できればと思っています。



「口から健康を考える ~お口のケア~」



みなさんは普段どのように歯磨きをしていますか。朝・昼・夕食後に歯ブラシでみがく人が多いのではないのでしょうか。食事の後は口腔内細菌の活動性が高まるので歯磨きするのが理想的です。

しかし、不十分な歯磨きを1日3回毎食後にするよりは、夜お休み前の1回だけでもしっかり時間をかけて丁寧に行き届いた歯磨きをした方が効果的です。歯周病の原因は歯の磨き残しから歯に付着するプラーク(プラークバイオフィルム)と呼ばれるものです。歯磨き粉には炎症を引かせる薬効成分などが入っているものもありますが、大事なのはどの歯磨き粉を使うかではなく、いかに磨き残しを少なくフラッシングでプラークを除去できるかどうかになります。万人に適した歯ブラシというのはありません。個々の歯の並びや大きさ、歯肉の状態などにより、どのような大きさ、硬さの歯ブラシが適しているかは変わってきます。正しい歯磨き方法ができているか、いま使用している歯ブラシや歯磨き粉がご自身に合ったものか、歯の定期検診とともにかかりつけの歯科医師、歯科衛生士にたずねてみることをおすすめします。



ご自身でお口のケアを行うことをセルフケア、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士に専門的なケアを行うことをプロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)といいます。歯科医院で定期検診と自分に合ったお口のケアの相談をしましょう。

また、高齢やお体の状態の悪化などにより口の機能が低下すると、食べ物や唾液が正しく食道に入らず、気管に入り誤嚥し、肺炎リスクが高まります。誤嚥性肺炎や窒息を起こさず、口から食べ続けるための「食べられる口に整える」口腔ケアは継続が大切です。

塔南の園では利用者の方の食後の歯磨きだけでなく、食事の前に口腔体操や口腔ケアを行い、利用者の皆さまが快適、安全にお食事していただけるようお手伝いしています。

●介護が必要な方の口腔ケアの目的

- ・お口の清潔と潤いを保つ(食欲や味覚を改善、唾液の分泌を促進)
- ・口腔マッサージ、粘膜ケアにより咀嚼や嚥下の動きを高め、万が一誤嚥しかけた時の咳反射(むせ)を高める
- ・口腔機能を維持向上することでQOL向上につなげる(食べる、会話、笑顔)
- ・誤嚥性肺炎をはじめ口腔内細菌による感染の予防

京都市南歯科医師会・南口腔ケアセンター 歯科医師 高木理史

職員日記



『こんなわたしですが、今年もよろしくお願ひ致します』

年齢を重ねるにつれて、「節目の年」を意識したりします。「自分もこんな歳になったかぁ。ますます頑張らないと！」と心機一転、新たな気持ちになったりもたまにします。

先日、友人との食事会で、40歳って(めっちゃ歳ばらしてる!!)もっと大人だと思ってた!!と盛り上がりました。本当にびっくりするぐらい、ずうずうしいぐらいに自分自身の年齢を忘れて日々過ごしていますが、ふとした瞬間に年齢と向き合うときがあります。「人やモノの名前がぱっと出てこない・・・」「目のカスミがもしかしたらこれは(老眼のはじまり?!)・・・」「食べたらその分こえる!?・・・涙」こういったカラダの変化が教えてくれるんです「もうキミは若くはない!!」と。

10代、20代の頃は自分がそんな年齢になることは思いもしなかったですし、30代になると「40歳」という年齢をおかえることは、人としてステージアップするような気がしていました。少しばかりカッコイイことを期待していたけど、実際のところ「私は私のまんま」。40歳になる私ってもっとオトナだと思っていました。良くも悪くも人生経験をそれなりに積んできたつもりです。結局何歳になっても私は私で、自分の根っこにあるものは小さいころからあんまり変わっていないのかもしれない。(少しは成長して!!)

孔子の「論語」からいうと、40歳は『不惑』と呼ばれる年齢だそうです。そんな立派ではありませんが、2回目の成人式を迎えるわけなので、カラダを含め(・・・涙)人の成長曲線も緩やかに下降気味。でも時の流れに身を任せて老化していくだけで、中身はそのままなのはもったいないような気もするので、この身をいたわりながらも私なりに40歳の節目をおかえるため、今年の自分のテーマは『迷わず堂々と!!思いっきり!!』(孔子の受け売り!!しかも単純すぎ!!)にしました。こんな話をほろ酔いで4時間ほど語りました。よくそんな喋りますよね。笑。

そんなこんなで大好きな利用者さんと一緒に今年も頑張りたいと思います。今年もどうぞ、よろしくお願ひ致します。

塔南の園 居宅管理者 稲澤妙子

ふれあいまつり

11月10日南区民ふれあいまつりに参加しました。天候にも恵まれ、参加された皆さん、大声で歌い振付ありで「楽しかった」と喜んでおられました。

