

ほのほの塔南

2021年(令和3年)11月号(No.35)

作成：広報委員会 井上武則

～くらしに笑顔と安心を～

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>



長寿を祝って、表彰式を行いました。
 式典では、ご長寿の方に表彰状と記念品をお渡ししました。



9月24日(金)、塔南の園 敬老祝賀会が開催されました。
 長寿を祝って入居者様のお祝いを行いました。
 お祝いのお食事を皆さんと食べていただき、増田介護課長による、魚の解体 職員による花
 笠音頭を皆さんと楽しみました。



敬老祝賀会



皆様と楽しい食事会です。いつもとひと味違った食事を提供しております。



塔南の園コラム「口から健康を考える」

2021年の調査で日本人の平均寿命は女性87.74歳、男性81.64歳と過去最長になりました。みなさんは歯の平均寿命ってどのくらいだと思いますか。調査によると前歯で70~75歳、奥歯で65~70歳と体の寿命と比べて奥歯の平均寿命は10~20年早いこととなります。つまり奥歯や前歯のない状態、つまり入れ歯などを使用して10~20年過ごすこととなります。入れ歯になると咬む力は半分以下になりますし、総入れ歯の場合は自然の歯に比べて10~20%になり、咬んだときに弱く感じます。入れ歯も含めて歯の本数と、食べられる食材には大きな関連があります。歯が抜けてなくなってしまうと、しっかりものが噛めなくなり、食べられるものの種類が減ってきます。18~28本の歯があればかたい食べ物でも食べられますが、0~5本しか歯が残っていないとやわらかいものしか食べられなくなってしまうということになります。

歯の本数と食べられるものの関係

18~28本	フランスパン、酢だこ、スルメイカ、たくあん など 
6~17本	レンコン、きんぴらごぼう、かまぼこ、おこわ、せんべい など 
0~5本	うどん、バナナ、なすの煮つけ など 

80歳で20本の歯を保とうという「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」もあって、現在では80歳で半数以上の方が20本以上の歯を保っています。歯が失われてしまう原因の多くは、むし歯や歯周病です。歯を少しでも長持ちさせるために、歯磨きなど正しい口腔ケアの習慣をしっかりと身につけ、定期的な歯科受診でお口機能を維持しましょう。できるだけ自分の歯を残し、食事をおいしく楽しく食べてください。



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



職員日誌



生活相談員の山下です。

平成28年（2016）から塔南の園でお世話になっております。1階の事務所で主に特養の入退所、各種お手続き、入居者様の生活のご相談・対応をしております。ご家族の方はお電話や面会の際によくお話しするかと思います。小難しくないうわりやすく、気さくに親切丁寧がモットーです。気になることはお気軽に聞いてくださいね。

さて私もはや40歳も後半になり、就職してから何年経ったのだろう…と思う今日この頃。残業してでも仕事しろ！の時代は変わり、今ではノー残業で毎月有休休暇を取りましょうと、ありがたい時代になったものです。（残業はなくなりますが（笑））ワークライフバランスと言われ、趣味の釣りやスキーを楽しんでおります。たまにはこんなのも釣ってます。これからも趣味でリフレッシュしつつ、元気にお仕事させていただきます！



職員紹介



修徳から異動してきました。
小澤です。よろしくお願いします。



小川から異動してきました。
松山です。よろしくお願いします。