

ほのほの塔南

2022年(令和4年)9月号(No.38)

作成: 広報委員会 井上武則

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



どうなんのその



<http://www.tounan-no-sono.or.jp>



夏の風物詩である花火を、入居者様と一緒に楽しみました。

手元の花火がとても綺麗で、皆様大変喜んでおられました。

Instagram
もしています

TOUNANNOSONO.TOHUYOU

職員日誌



ケアワーカーをしています、清水咲と申します。

日々、利用者様とかかわる中で嬉しいこと、楽しいこと、感動することがたくさんあります。その事をここでお話させていただきたいと思います。

ここを利用されている皆様は認知症の症状がある方がおられ、一日や短い時間で忘れてしまう方もいます。けれど、ご挨拶をすると「あ、あんたか」「清水さんやな」と私の顔や声を聴いて微笑んで下さる方がいます。「姉ちゃんいつもがんばってえらいな」といつも褒めて下さる方もおり、こうして覚えて下さっていることがとても嬉しく思います。また、認知症の症状で普段から声を出されない方もいます。ある方にお話をし続けていると短い文で気持ちを話して下さったことがあり、驚きと嬉しさでいっぱいになったことを覚えています。他にも利用者様や家族様から昔のお話を聴かせていただき想像ができないような経験に感動することもあり、利用者様には本当に素敵な気持ちを色々教えてもらっています。素敵な方にたくさん出会い、日々を過ごし、利用者様に色々な気持ちを届けるにはどうしたらいいかなといつも考えながら関わらせていただいています。

家に帰ると、祖母もいつも「よう帰って来たな、がんばったな」と言ってくれます。不規則な勤務帯であるため数日合わないこともあり、無事に帰ってくることをいつも想ってくれています。そんな祖母は入退院を繰り返していますが今は家で過ごさせていて、野球や相撲をテレビで観るのを楽しんでいるみたいです。私は、祖母が試合を懸命に観ている後ろでソファに座りその姿を見ながらゴロゴロするのがお気に入りの休日です。



塔南の園コラム「口から健康を考える」

塔南の園コラム「口から健康を考える」

～お口のケアと認知症予防～



いまや高齢者の4人に1人が認知症または軽度認知障害であるとされています。

しかし認知症の根本的な治療方法や、根治できる治療薬はまだありません。

大切なのは、症状を悪い状態にしないようにしていくことです。

実は、歯科治療やお口のケアは認知症の予防や進行を遅らせるのにとっても有効です。

歯がほとんどないのに入れ歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人に比べ、認知症発症のリスクが約2倍高かったという調査もあります。歯が健康な人ほど、認知症になりにくい、と言えるでしょう。

認知症が進むと歯科医院への通院が困難になってきます。訪問診療の場合でも、診察や治療そのものがどうしても困難になります。ですので、認知症になる前、通院できるうちに、歯が欠けているところには、人工の歯(入れ歯、インプラント、ブリッジなど)を装着し、きちんとかみ合わせができるようにしましょう。そうすることが認知症の予防にもなるのです。また、認知症が進むと、どうしても口腔ケアがおろそかになり、不衛生な状態になりやすくなります。そのため、歯周病や誤嚥性肺炎などの感染症も起きやすく、全身の疾患につながりかねません。早めに歯科衛生士さんらといっしょに口の中の清掃方法を管理することが大切です。通院できなくなっても、介助者による、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助的清掃用具を使った口腔ケアも大切です。

日頃から食事をきちんと摂り、しっかりと噛んで、食べ物を味わい、美味しいと感じられるような生活を送ることはとても大切です。口腔ケアをきちんと行い、歯を健康に保つことは、認知症の予防や進行を遅らせることにつながります。



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

【本当に大丈夫？家庭で起こる食中毒と予防】

6月～9月は食中毒の発生数が増える時期です。施設でも特に注意しながら食事の提供を行っています。ではご家庭で起こる食中毒にはどのようなものがあるのでしょうか？

厚生労働省が発表した「令和3年 原因施設別食中毒発生状況」では総数717件の内、106件が家庭で起こっており1名の死者も出ています。全体の14%が家庭で起こる食中毒と考えると身近に感じますね。

食中毒の予防には「3原則」と「6つのポイント」があります。3原則は「つけない・増やさない・殺す」ですが、この原則からさらに具体的に気を付けるべきポイントがあります。①食品の購入:新鮮なものを購入し、温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後の②家庭での保存:持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いきるようにしましょう ③下準備:生の肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手を洗きましょう ④調理:加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱 ⑤食事:調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。⑥残った食品:残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。これらは厚生労働省から発信されている情報のごく一部です。これら以外にも家庭でできる対策がたくさんありますのでHPもぜひご確認ください。家庭では「このくらいなら・・・」、「時間に追われてしまって・・・」と、つい省いてしまう工程もあるかと思えます。しかし一度、食品の買い物やキッチン周りなど見直してみると身近なところに食中毒の原因が見つかるかもしれません。「美味しいごはんを安全に食べる」ことの大切さを改めて感じていただき、食中毒予防につながればと思います。

塔南の園 管理栄養士 谷口祐希

