



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>



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、皆様たいへん喜んでおられた。(笑顔が素敵です)

## 職員日記



4月より塔南の園、特養介護課課長に就任いたしました増田と申します。塔南の園でお世話になり、今年で14年となりました。思い起こせば、入社してから2年程が経った時のことだったでしょうか。前任の中島介護課長と、今も大変お世話になり続けている福田介護係長と、その他ユニット職員と共に、あんな支援やこんな支援がしたいと熱く夢を語り合い、時にはぶつかり合ったこともありましたが、時が経ちお互い立場が変わりましたが、今でも介護の話で家でも激しくぶつかり合っています。

申し遅れましたが、当時のその他職員の中の1人と一昨年入籍し、今年の1月には元気な男の子が誕生いたしました。公私共に大変充実した毎日を送っております。だからこそ、職員が楽しんで働ける環境を作ってまいりたいと強く思っています。職員が楽しく働かなければ、入居者様を楽しませられるはずがありません。入居者様を楽しませる為に笑うのではなく、楽しいから笑う、入居者様と共に笑える職場にしたいです。もちろん、今の現場が楽しくないわけではありませんが、もっともっと笑いが絶えない職場であり続けたいと願いながら、しっかりと皆様のお役に立てるよう尽力したいと思います。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。



夏は夏バテの季節です。お肉を食べて乗り切りましょう。

# 「口から健康を考える」



食事のとき、食べ物かどのどの変なところに入っておせたり、のどがつまりそうになったりしたことはないですか。食べ物を口に入れて、噛んで、飲み込むというお口の機能を摂食嚥下機能といいます。加齢によりお口の機能が低下すると、硬い食べ物を避け、柔らかい食べ物ばかりを選びがちになります。すると、噛む機能はますます低下し、食事の質の低下などの悪循環を招いてしまいます。滑舌(かつぜつ:滑らかな話し方)の低下や食べこぼしが増えるのも、噛む機能が低下していることが影響しています。また、飲み込む力が低下すると食べたものが気管に入り、ムセたり誤嚥を起こしやすくなります。

## 一口の予防体操

誤嚥を予防し、口腔機能を維持向上するための方法です。お食事前の習慣として、毎日の生活に取り入れてみましょう。

① **頬の体操**… 唇をしっかりと閉じて、頬を膨らませたり、すぼめたりする

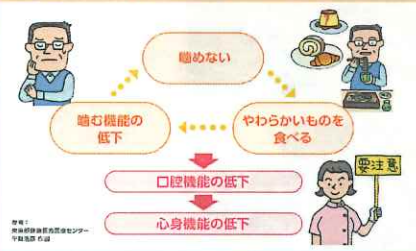


② **唇の体操**… 唇を閉じて、舌で唇の裏側をなぞるようにぐるりと回したり、上下に動かしたりします。口を大きく開け、舌を大きく前に出したり、引っ込めたりします。舌を大きく前に出して、上下・左右に動かします



③ **唾液腺マッサージ**… 口腔機能が衰えると唾液の分泌が減少し、口が乾燥して食べづらさを感じるようになります。唾液の分泌を促すための耳下腺、顎下腺、舌下腺のマッサージも行いましょう。

お口の機能を維持するためには、お口の運動やマッサージと併せて、定期的に歯科を受診して、歯や入れ歯、お口の機能を評価してもらい、状態を確認しながらケアを行い、機能が低下するのを予防していくことが重要です。また食事の質を維持するために、噛むことを意識した食事や調理法を選択するよう心がけることも大切です。食べにくい状態を放置すると、オーラルフレイルといって、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまいます。早めにオーラルフレイルに対応していくことが必要です。



出所:公益社団法人 日本歯科医師会「リーフレット「オーラルフレイル」

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

# 飾りつけ



お風呂あがりや散歩等、ちょっと足を止めて楽しんでいただけたらと思い、4階エレベーター横に作品を展示しています。

6月は梅雨、「雨」を楽しんで明るい気持ちになれるように、入居者様と職員で作品を完成しました。



7月はまつり、「祇園祭や夏祭り」をイメージして、入居者様と職員で作品を完成しました。

8月は入居者様と職員のリクエストで、「海水浴」「花火」「五山の送り火」をイメージして作品を完成しました。

