



# もみの木デイケア便り

平成29年  
5月号



風薫る五月がやってまいりました。皆様はどのような気持ちでリハビリに臨んでいますでしょうか。私どもスタッフは身体機能の向上・維持のために、また、メリハリをつけ生き生きと生活ができるよう援助させていただいております。自主トレーニングを含め、リハビリが生活の潤滑油となれば幸いです。

介護スタッフの関矢です。私事ですが、3月に入籍をし、4月から新居で新生活がスタートしました。新生活が始まり早1ヶ月が経ちましたが、朝起きる事だけは2人共未だに慣れません。家事と仕事に忙しい日々ですが2人で楽しく暮らしています。これから少しずつ暑くなる日が続くと思いますが、体調を崩さないよう気を付けて行きましょう！

## カレンダー

5月の大きなカレンダーは、5日のこどもの日に合わせた鯉のぼりになりました。折り紙をちぎったり、お花紙を丸めて貼ったので立体的で綺麗な仕上がりました。



## 季節の飾り物

今月の飾り物は鯉のぼりのつるし飾りです。模様の付いた折り紙と画用紙を使用し、作成しました。それぞれ、思い思いの鯉のぼりが出来ました！



## 壁飾り

5月の花ということで、菖蒲とさつきの花を画用紙を切り抜き作りしました。沢山の花がとても賑やかで、フロアが明るくなりました。



ぜったい

## ～舌苔について～

ぜったい

### ★舌苔とは

舌につく汚れのことで、細菌、だ液成分、口に残った食べかすの集合体です。口腔内がだ液で潤っていて、よく動く舌は、食べ物や歯、上あごなどとの適度な摩擦により、その表面である粘膜が新陳代謝を繰り返すようにできています。

舌の表面は、健康な時にはピンク色をしています。が、疲れた時や新陳代謝が上手にできない時などは、舌に白などの色がつくことがあります。それが舌苔です。抵抗力が落ちている高齢者にとっては、細菌が多く含まれている舌苔がたくさん付着していると「誤嚥性肺炎」の危険性が高まってきますので、全身疾患の予防のためにも舌苔の正しいケア方法を身につけましょう。

### ★舌ケアの目的と目標

1. 口腔内の食べかすや細菌を取り除く
2. 誤嚥性肺炎の予防
3. 口臭、味覚の改善
4. だ液の分泌を促す

### ★舌ケアの方法

<用意するもの>

- ・保湿剤
- ・マウスウォッシュ（必要に応じて）
- ・スポンジブラシ、口腔ケアウエッティ、舌ブラシのいずれか



保湿剤



マウスウォッシュ  
(必要に応じて)



スポンジブラシ、



口腔ケアウエッティ、



舌ブラシ  
のいずれか

### ★基本の舌ケア



舌や口腔内が乾燥している場合は、保湿剤などを塗布する。



スポンジブラシは、水につけ水気をしぼる。乾燥が目立つ場合は、スポンジに保湿剤をつけるか、水の代わりに保湿効果の高いマウスウォッシュを使うとよい。



舌の中央部分から手前にやさしく5回ほどかきだす。  
※力いっぱいこすってしまおうと舌を傷つけてしまうおそれがあるので注意する。

何か質問などございましたら、言語聴覚士までお声掛け下さい！

## ～手芸部～

ビーズを使用した、ブレスレットと紙粘土を食べ物のにし、色を付けたマグネットを作りました。ブレスレットは皆さん編み方に苦戦していましたが、好みのビーズを使うことによってとてもきれいに仕上がりました！

マグネットは形作りに苦戦しましたが、色を付けると本物さながらで、とても美味しそうに仕上がりました。



## ～言語聴覚士のお仕事～

言語聴覚士の仕事内容を簡単にご紹介します！！

- 失語症：思っている言葉が出ない、違う言葉が出てしまう、話が理解できない
- 構音障害：口腔器官の麻痺により上手く話せない
- 摂食・嚥下障害：食べるとむせてしまう
- 高次脳機能障害：脳の損傷により記憶、注意、思考などが低下  
このような症状をお持ちの方を対象に訓練をしています。  
何か困っていることがあればご相談下さい！！

