

インフルエンザは毎年冬季に流行を繰り返します。いったん流行が始まると、短期間で多くの人に感染します。38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れるのがインフルエンザの特徴です。併せて普通の風邪と同じように喉の痛み、鼻汁、咳の症状も見られます。高齢者や免疫が低下している方では、肺炎を伴うなど重症になることがあります。インフルエンザにかからないように気をつけましょう。



クリスマス会

令和元年12月24日クリスマス会を行いました。



かわいいサンタさんが来てくれました。プレゼントをもらいみんな嬉しそうでした。

節分

令和2年2月3日 節分行事を行いました。みんなで鬼退治をしました。楽しい日を過ごしました。



健康コラム

あなたの口はしっかり噛むための口ですか？

- ☐ 歯が抜けたままのところがある。
- ☐ いつも片方の歯で噛んでいる。
- ☐ 硬い食べ物を食べなくなってきた。
- ☐ 義歯は安定しているが噛みにくくなった。
- ☐ 食べた後も口の中に食べ物が残る。
- ☐ 食べ物が飲み込みにくくなった。
- ☐ 食事中にむせやすくなった。

お口のフレイル(噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること)につながる可能性があります。



しっかり食べるための口とのどを鍛えましょう！

私たちは食事をするとき、口やのどの周りの筋肉をたくさん使っています。食べにくくなる原因の一つにそれらの筋肉の衰えがあります。「口の体操」や、「会話、歌唱、詩吟」などの声を出す活動を行うことで、食べるために必要な筋肉を動かし、飲み込みの力を維持することができます。口を動かすと唾液が増えるため、口の中の清潔保持にも役立ちます。発声は呼吸を鍛えることにもなるため、喉の力が強くなることで誤嚥性肺炎の予防につながり

チェック！



●口の体操

- 1.無理のない範囲で大きく口を開けましょう。
- 2.義歯を噛んで口角に力を入れましょう。

●喉の体操

嚥下おでこ体操
おでこに手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込みま

ポイント！



●下の体操

- 1.舌をまっすぐ前に出したり戻したりしましょう。
- 2.舌を右、左へとその後、口の周りに沿っ

●喉と呼吸の体操

ペットボトルに穴を開けてストローをさし、ぶくぶくと吹きましょう。



お誕生日

1月・2月・3月生まれの皆様お誕生日おめでとうございます。

1月

西坂雅様(2日)
阿山様(4日)
中島様(13日)
谷口様(22日)

2月

衣笠様(5日)
堤様(10日)
戸田様(15日)
中嶋様(17日)
西坂美様(20日)
廣岡様(21日)
平井様(25日)

3月

大林様(8日)
福本様(15日)
金高様(20日)
西川様(28日)



～今後の予定 ご案内～
● 4月 雛祭り

昨年2月に共立記念病院からきねん介護医療院に転換して1年が過ぎました。その間平成から令和へと時代も移り、慌ただしく過ぎてしまったように思えます。入所者様に十分な介護サービスの提供を行なっているのか、満足して頂いているのかと問われると、まだまだ不十分で勉強不足だと感じております。入所者様のお役に立てるきねん介護医療院であるよう、より一層努力していきたいと職員一同思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。