デイサービスセンター東中野山

東中野山だより

2018年 4月号

春が来ました♪

今年の冬は例年になく寒さが厳しかったですね！！
まだまだ寒暖差がありますがようやく春が来た～♪と感じられる気候になってきました。東中野山ではご利用者の皆様と一緒に外出したり、職員も春を楽しんでいます。
初夏に移り変わっていくこれからの季節を楽しんで行きましょう。

職員紹介

皆さん　こんにちは！
介護福祉士の五十嵐直美です。
長い冬も終わり、暖かい春の季節がやってきましたね。
春になると楽しみが増えますね。
先日友人と加治川の桜を見てきました。桜は満開で並木道を通りながら春の幸せを感じてきました。
４月も寒暖の差がありますので皆さまも体調管理にお気を付け下さい。

藤田看護師からのメッセージ

今日から始める口腔ケア

口腔ケアは様々な病気の予防につながる非常に重要なことです。鼻や喉の粘膜は、適度に湿っていてウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしていますが乾燥しているとウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。
歯垢や歯石、舌苔などがあってもお口のなかが汚れていると細菌が増殖しますので手洗いと合わせてお口の中も清潔にしておきましょう。

よく噛むことの8つの効果

1.胃腸の働きを促進し唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり細かく噛み砕けば胃腸への負担を和らげます。
2.虫歯、歯周病、口臭を予防し口の中の清掃効果が高まります。
3.ゆっくりたくさん噛むと満腹感を得られ肥満を予防します。
4.噛むことで脳への血流が増加し脳の働きを活発にし、老化を予防します。
5.よく噛めば全身に活力がみなぎり体力が向上します。
6.じっくり味わうことができ、味覚が発達します。
7.口のまわりの筋肉が発達し言葉の発音もはっきりします。
8.唾液に含まれる酵素には食品中の発がん物質を抑制する効果があると言われています。

理学療法士　佐々木からのメッセージ

雪も溶けて、やっと春らしい気候になってきました。気持ちの良い晴れた日は、お散歩でもしたくなりますね。
外出時に杖は欠かせない、と言う方は多いのではないでしょうか。持って歩くと心強いですよね。
杖の高さは、太ももの骨のでっぱり（大転子と言います）に合わせたり、杖を足の前方に置き、軽く肘を曲げた高さを指標とします。杖は短すぎても長すぎても、体に合わなければバランスを崩す原因となります。
一番はご自身の歩きやすい高さが良いとされていますが、気になる方はいつでもお気軽にご相談ください♪

空き状況

現在いずれの曜日も空きがあります♪

月	火	水	木	金	土
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎：空き有り

見学や無料体験も随時お受けしております。
お気軽にお問合せ下さい。

医療法人愛広会　デイサービスセンター東中野山
ＴＥＬ：025-278-5511　　ＦＡＸ：025-278-5070
管理者：大島　　生活相談員：風間・半井野

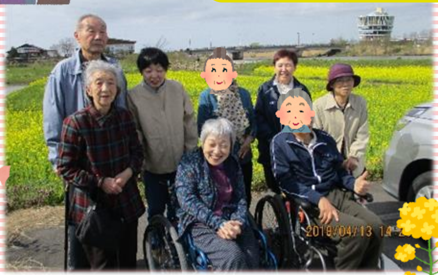
4月

春

春の思い出

菜の花のじゅうたん　福島潟

お饅頭も
美味しい



お花見

今年も皆さまと楽しい思い
出を作れました。また来年
ご一緒しましょう！

こんなに素敵なテーブルが
完成しました！