

のこのこたより

平成30年12月 第44号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

オレンジカフェすいもんのおむかいに、ギャラリー五風舎があります。「五風舎」すてきな名前ですね。

五日にしてひとたび風ふき、十日にしてひとたび雨ふる、五風十雨の意味がある伺いました。風はおだやかにふいて、枝をならす程ではない。雨は静かに適量ふって、土魂をこわさない。つまり天気が順調で豊作を導き世の中は安泰、平穩無事であること。

築150年そのままのたたずまい、奥深く吉城川まで広がる庭は静まりかえり、時を忘れる不思議な空間です。立ち止まって足をゆっくり見つめることができるような気がいたします。

さて、今年も残すところあとわずかとなりました。ご利用者、ご家族、地域の皆様、ボランティアの方々、医療介護行政等、関係者の方々と各方面多くの皆様に、今年一年ご指導・ご支援を賜り本当にありがとうございました。心より厚く御礼申し上げます。

年の暮れになりますと思ひ出します、趙州(じょうしゅう)和尚のお言葉、「放下著(ほげじやく)」「私達は小さい頃から覚えること、覚えていることを良しとし、忘れないようにと教育を受けて参りました。しかし上手に生きる方法のひとつに「忘れること」があり、不機嫌ではなく、「きげんよく過ごせる一番よい方法であり、最高の気分安定法と言われています。

皆様にとって新年がよいお年であり、「きげんよくお過ごし」になられますよう心よりお祈り申し上げ、感謝をこめて今年一年のお礼のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人晃宝会として、施設での質の高いサービスを提供するために、職員一同精一杯努力いたしますとともに、各々の地域において、「要介護認知症高齢者を地域で支える」・「要介護認知症予防」について、さらに取り組みをすすめてまいります。



第31回奈良県老人福祉施設職員研究会議において平瀬主任が発表！



恒例の大東先生との合同絵画教室(第6回)を開催しました。



ご利用者様は、極楽坊保育園児さんが、いろいろな色のクレパスで美味しそうなくだものを描いている様子を笑顔で見守られていたり、話しかけたり「とても仲よし」になりました。



12月の行事予定

- 2日：地域の皆様との交流会 9:00 (第一自治会)
- 10日：のこのこ喫茶 13:30
- 14日：音楽療法 10:30
- 19日：書道教室 14:00
- 20日：お誕生日会 15:00
- 23日：クリスマス会 14:00 (小さなパレィー十來園)
- 27日：音楽療法 10:30

琴友会の皆様(12名)により、まず大正琴の演奏会開催！



先生方のご指導のもと、真剣な眼差しで大正琴を演奏されました。



明治地区万青連合会・民生児童協議会(30名)の皆様が施設見学のため来園されました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、クリスマス会(パレィ)等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ(<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。

第20回 歯医者さんから始まる禁煙への道 ～後編～

歯科疾患別の禁煙支援

歯周病

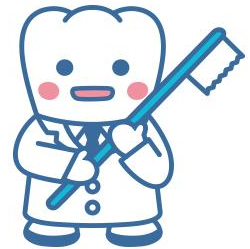
☆喫煙者は歯周病になる率が非喫煙者より高い

喫煙をすると非喫煙者と比較して **2～6倍** のリスクで歯周病になります。しかも1日の喫煙の本数が増えれば歯周病のリスクも増加します。

☆歯周病から全身の疾患へ

歯周病になると全身のさまざまな部位に影響を及ぼします。

心筋梗塞・脳血管疾患	早産・低体重児の出産
歯周病菌が体内に入ると、それが刺激となり、動脈硬化や血栓形成が起こり、血管がつまる場合があると考えられています。それが冠動脈で起これば、虚血性の心臓病になり、脳の血管内で起こると、脳卒中になります。	歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン（子宮の収縮などに関わる生理活性物質）などの物質の影響で早産や低体重児の出産になると考えられています。 また臍帯を通じて歯周病菌が胎児に感染すると、健全な胎児の育成を阻害する可能性があります。
肺炎	糖尿病
歯周病菌など多くの病原菌が、誤って気管を通ると炎症を引き起こし、その結果肺炎になることがあります。	歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質サイトカインがインスリンの血糖値を調整する働きを阻害して糖尿病を悪化させます。



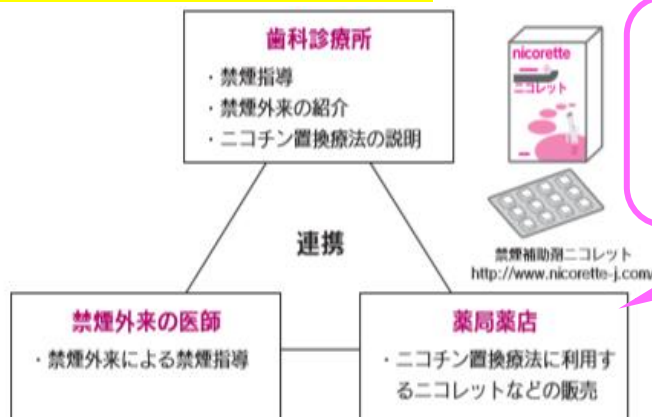
着色

☆歯肉のメラニン色素沈着

喫煙は、歯の表面などにタール分が沈着しやすくなります。さらに、ニコチンによる血管収縮作用の影響で唾液の分泌が低下することなどで、唾液による口腔内の自浄作用が減退します。また、喫煙は歯肉でのメラニンの合成を促進し、歯肉に色素が沈着しやすくなります。近年若い女性の喫煙率の増加にともない、**歯肉や歯の審美面が損なわれる女性が増えています**。また、子どもを持つ両親が喫煙者であった場合、受動喫煙により子どもの歯肉にメラニン色素沈着がみられることがあります。

口臭

喫煙するとニコチンの影響で唾液の分泌が阻害され、口腔内を自浄する作用が低下するので、不快な臭いを発生させます。また歯周炎になると、歯周ポケットからの揮発性硫化物濃度が上昇し、その結果口腔から不快な臭いが発生します。喫煙により付着したタールは口腔のみならず肺の内部にも独特な臭いを発生させ、その臭いは**会話をした際に他人を不快にさせる場合があります**。



口腔には、さまざまな喫煙の影響が現れるため、歯科医院の受診をきっかけに禁煙への道が開けることが期待されます。また、禁煙への動機や効果を高めるためには、禁煙外来の医師や薬局薬店との連携も重要です。

あじさい園 宝 担当歯科医師