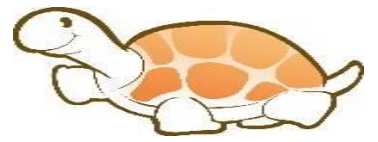


のこのこたより



令和 4年9月 第89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

はたらくき続けるために
セミナー「生涯現役社会の実現に向けて」より

定年後、健康をつくっていくために気づくべきことは、ふたつあるといわれています。ストレスにしなやかに対処し、状況をうまく乗り越えられる力「ストレス対処能」と、体力チェックや加齢で変動するが業務で発揮する体力能力、平衡感覚、脚力能力の「心身体力変動」です。

ストレス対処能はメンタル不全対応策であり、日々出会う出来事乗り越えるために必要な物、人、道具などをタイムリーに引き出し、使えるだろうという確信の感覚（処理可能感）と、出合った出来事に対してそれが自分にとって意義があり価値があると思わせる感覚（有意味感）、様々に出会う出来事ある程度予測でき、その出来事がどのようなものを説明できる能力（把握可能感）です。これらの感覚は先天的なキャラクターではなく、後天的で環境により作り出されるため、自らが自分自身を自覚して自信をもって感覚を作り上げていきます。

心身体力変動では、転倒やつまずきを誘引する自身の脚力や平衡感覚の加齢変化に気づき、それが業務に影響することを知り、行動します。（たとえば体力チェックを行い、平衡感覚や下肢筋力のトレーニングを行うこと）

日本は、少子化、人口減少下での超高齢社会に一番乗りで突入しています。定年後、働き続けることは、私達自身のためでもあります。次の世代を支える若い人達の力にもなります。若い世代の将来の安定を考えて、高齢者の社会保険の被保険者を増やし、短時間労働の方も社会保険に加入、高齢者の継続雇用が進めば、今がんばっている若い世代の人達にも、将来、現行の年金給付水準を、維持することが可能となるからです。共生社会の実現のために、個人も組織も社会も、共通の目標を理解して持ち、力を合わせて前進できますように。

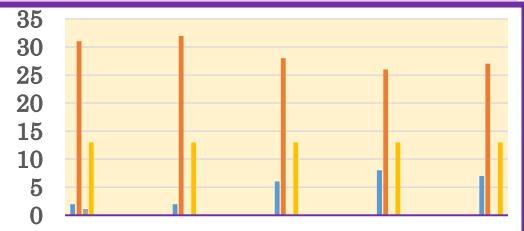
今年のアンケートで、初めて食べたい料理にスパゲッティが登場しました。ぜひとも、食べていただきたいと思います。

好きな献立は
なんですか

- 1位 握りずし
- 2位 エビフライ
- 3位 お刺身
- 4位 コロッケ
- 5位 ユースーフ

今年も、好きな献立は、握りずしが、一番多かったです。握りずしの回数を増やし、ご自身で好きなネタを選ぶ楽しみを大切にしながら、暑い夏を乗り越える免疫力を高めていただきたいと思います。

ご利用者様の食事についてのアンケート結果です



■ 多い ■ 丁度よい ■ 少ない ■ 回答不可

食べたい料理はなんですか

- 1位 肉を使った料理 (焼肉、すき焼き、柳川煮等)
- 2位 握りずし
- 3位 おつくり
- 4位 うなぎ
- 5位 スパゲッティ

雨が多くて収穫が心配されましたが、なんとか今年も無事にたくさん収穫できました。



今年は、葡萄棚も延長され、よけのための袋も被せられ、調に実ってくれております。虫順収穫が楽しみで待たれます。



畑で収穫したジャガイモをポテトサラダにして、召し上がっていただきました。夕食メニューのカレーとの相性が良く「ジャガイモの味がしっかりして美味しい!」とお喜びいただきました。

9月の行事予定

- 16日:お誕生日会
- 20日:敬老会 (ポルポラシスターズ)によりコンサート予定 10:30
- 昼食:松花弁当(敬老の日のお祝い)

7月のお誕生日メニューは、夏にスタミナがつく鰻どんぶりです。甘辛いタシのうなぎご飯は、大人気で、どのご利用者様も完食されました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、9月は園内行事のみとさせていただきます。

第65回 歯磨きにまつわるエトセトラ③

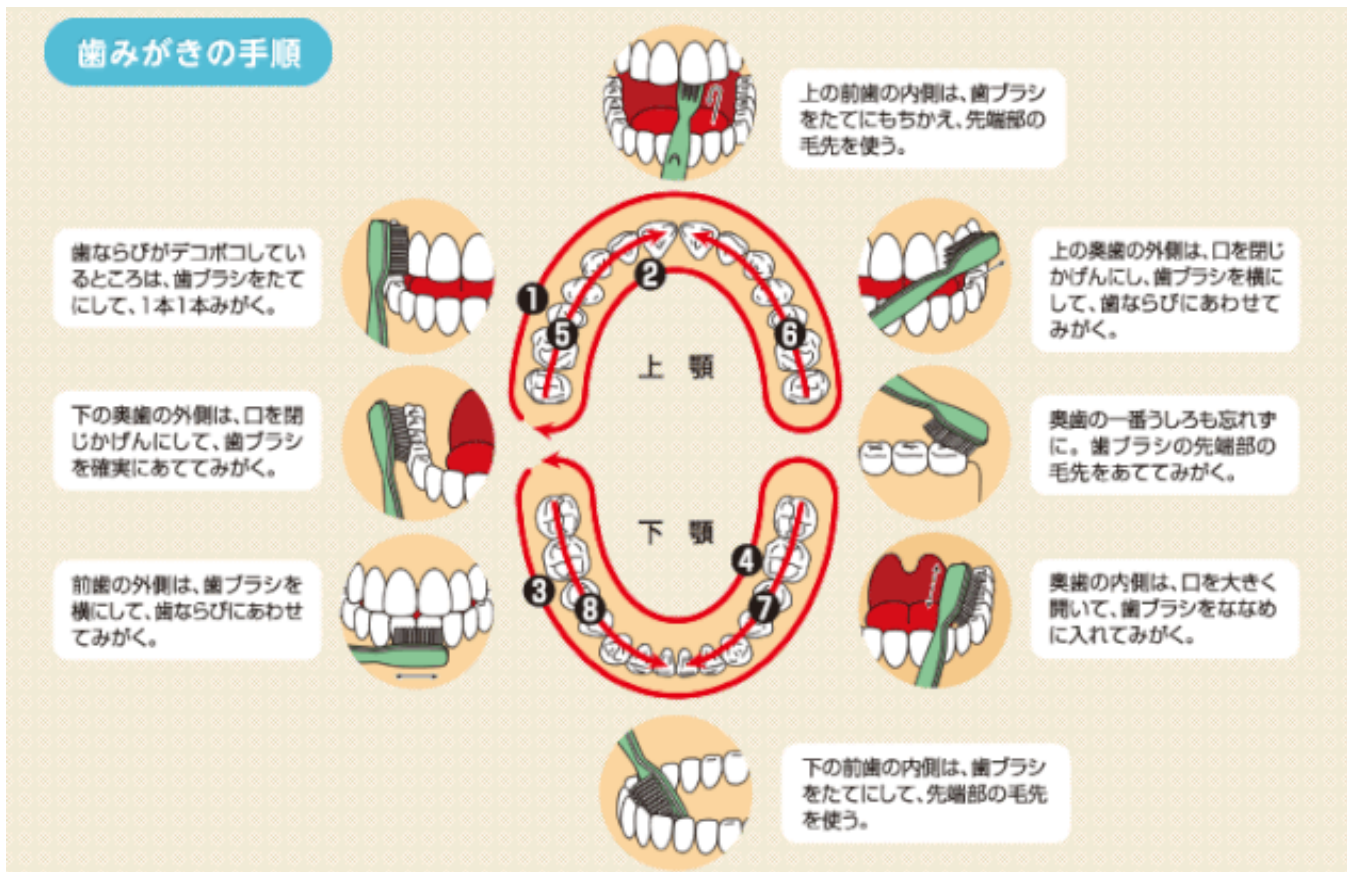
☆歯磨きってどのくらい時間をかければいいの？正しい磨き方ってあるの？

1回2分以上。自分でルートを決めて磨き残しがないようにすみずみまで磨きましょう。
歯ブラシを軽く持ち、毛先を動かして歯茎を傷めないようにするのもポイントです。



☆自分のブラッシングルートを決める 歯磨きはただ長い時間すればいいというもの

はなく、時間をかけても同じところしか磨けていなければ意味がありません。上下左右の歯の奥や奥歯のすみずみまで磨けるようにあらかじめルートを決めておき、毎回それに沿って磨く習慣をつけておきましょう。磨くルートは自分の磨きやすい順番でOKです。



人によって、歯並びはさまざまなので、自分で「ここにいつも食べ物が詰まるな」と感じる部分は重点的に磨くなど、自分なりの歯磨きルートを見つけてください。仕上げには15mlの水で15秒ほどうがいをするをおすすめします。また、デンタルフロスや歯間ブラシなど補助器具の使用もおすすめです。最後に、磨き残しや違和感のある部分をピンポイントで磨きます。このときに手鏡で口の中を確認してみましょう。歯が黒くなっているところがないかチェックしてみましょう。早期の虫歯の発見につながることもあります。

☆歯ブラシの力の入れ過ぎに注意！力強いブラッシングは歯の表面を削ってしまう

「ちゃんと磨いているのに虫歯になる」「歯ブラシ時に血が出る」「最近食事をするとときに歯がしみる」など感じている人は、力を入れ過ぎたブラッシングのせいかもしれません。力強く歯ブラシ握って歯に押しあてると、毛先が潰れてしまい、歯間に詰まった汚れを上手にかき出せません。潰れた毛先のまま力強く動かすことで、歯茎を傷める可能性もあります。歯の表面に毛先があたって、力強くこすっているせいで、歯の表面が削れて摩擦してしまいます。

毎回力を入れ過ぎたブラッシングを行うと、次第に歯の表面が削れてしまい、冷たいもので歯がしみるなど「知覚過敏症」の症状を引き起こす原因にもなります。