



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

ちょこっと失礼いたします。どちらが正しいのかな？と迷っても、エイ！と好きな方を選択し今まで使ってまいりました。これではいけないと、調べてみました。

- 「意思」 気持ちや考え
- 「意志」 意思よりも強い思い
- 「収める」 結果として手に入れる
- 「納める」 あるべき場所に入れる
- 「回顧」 昔を思い出す
- 「懐古」 昔を懐かしく思い出す
- 「回復」 元の状態に戻る
- 「快復」 病気が治る
- 「規制」 制限する
- 「規正」 悪い点を直す
- 「越える」 場所位置を越える
- 「超える」 分量範囲を越える
- 「陰」 物の裏側
- 「蔭」 日の当たらない場所
- 「収集」 単純にとりあつめる
- 「收拾」 拾い集め
- 「清算」 さつぱり払い始末する
- 「精算」 金額を計算する
- 「勧める」 勧誘
- 「薦める」 推薦する
- 「追求」 対象を追いかける
- 「追究」 学問を究める
- 「体型」 体のタイプ
- 「体形」 体のフォーム
- 「飲む」 液体を飲む
- 「呑む」 固体を口に入れる
- 「復元」 他力で元に戻す
- 「復原」 自力で原状に戻る
- 「黙礼」 黙ってお辞儀する
- 「目礼」 解釈する
- 「温かい」 温度がほどよい
- 「暖かい」 気温のこと
- 「連破」 相手を続けて負かす
- 「連覇」 続けて優勝する
- 「異義」 意味が異なる
- 「異議」 意見が異なる
- 「鑑賞」 芸術を楽しむ味わう
- 「觀賞」 自然を見て楽しむ
- 「回答」 質問に答える
- 「解答」 問題を解いて答える
- 「魚介」 エビカニ含む魚介
- 「魚貝」 エビカニ含まない魚貝
- 「交代」 別の人に入れかえる
- 「交替」 次々と入れかわる
- 「固い」 強くしつかりした様子
- 「堅い」 しつかり詰まった様子
- 「探す」 求めるものを見つける
- 「捜す」 見えなくなったものを見る
- 「受賞」 賞を受けること
- 「授賞」 賞を授けること
- 「実態」 ありさま、実情
- 「実体」 本来の姿、正体
- 「制作」 物をつくる
- 「製作」 資金提供されて作る
- 「的確」 間違いのない事
- 「適確」 最善の手段をとる
- 「同士」 仲間
- 「同志」 志を同じくする仲間
- 「保証」 確かな事を請け合う
- 「保障」 障害のないよう保つ
- 「妨害」 邪魔すること
- 「防害」 害を防ぐこと
- 「容量」 器に入れる事のできる量
- 「用量」 使用する量
- 「器」 簡単な仕組みの道具
- 「機」 複雑で大きい道具

おつきあいいただき、ありがとうございました。



ご利用者様どうし会話を楽しみなながら、お誕生日ケーキを召し上がっていただきました。



8月のお誕生日の昼食会は手作りのサラダ巻きです。「具材がカラフルで、あっさりとしたお味でとても美味しい」と大変好評でした。



昼食の後のひと時、お好きな飲み物を飲んだり、新聞に目を通されたり、スタッフと一緒に、体操をしたりと和やかに過ごされています。



毎日かかさず、素敵な笑顔でおしほりをたたむお手伝いをしてくださっています。



8月、9月生まれのお誕生日会のお祝い！ケーキ型のカードをプレゼントされ、笑顔の写真撮影となりました。



宝の畑にサツマイモが実ってまいりました。収穫が楽しみですね。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。敷地内工事のため近隣の皆様にご迷惑をおかけしております。

10月の行事予定

21日: 誕生日の昼食会	12:00
誕生日会	15:00
24日: 防災訓練	10:30

第66回 歯ぎしりについて



☆歯ぎしりってなんですか？

いまだに直接的な原因は解明されていません一般的にストレスが原因と考えられ、噛みしめることで解消しているといわれています。ひどい人は、健康的な歯を歯ぎしりでだめにしてしまうこともあります。

☆歯ぎしりには3パターンあります！

通常、人と話さないときや寝ているときの上下の歯は、少し隙間があり、これが歯にストレスがない状態です。この状態で、歯と歯の周りの組織を休ませているのです。これを「安静位空隙」といいます。しかし、食いしばり癖がある人はこの時間が極端に少ないため歯にダメージが及びます。

歯と歯がくっついている状態である時間は1日に15分といわれています。寝ているときに食いしばっていたら歯と歯がくっついている状態は6時間以上に及びます。それでは、歯がすり減り、顎を動かしている筋肉が疲れてしまうわけです。では、なぜ歯ぎしりをするのでしょうか。詳しい原因はわかりませんが、遺伝や飲酒、喫煙、カフェイン接種、ストレスなどの関与が指摘されています。

歯ぎしりを放っておくと、せっかく治療した歯の詰め物が欠けたり、すり減ったり摩耗する原因になります。また、噛む力が強い人は、詰め物や歯を割ってしまうこともあります。治療中の歯ではなく、もともと健康な歯であっても、歯ぎしりを繰り返すことでだんだん歯が揺れてきたり、割れたりすることもあります。歯ぎしりや食いしばりは、自覚症状がない人も多くいらっしゃいます。寝ている間「ギリギリ…」と音を立てた歯ぎしりであれば、家族が気づくこともあります。一人暮らしの場合はなかなか気づけません。また、日中、仕事に集中しているなかで知らずに食いしばる癖がある人もいます。歯ぎしりは、3つの種類に分かれますので、心当たりがないか確認してみましょう。

☆「ギリギリ」と音を立てる「グライティング(歯ぎしり)」

上下の歯を噛みしめながら横にこすり合わせる歯ぎしりです。すり合わされた歯同士で歯が削れ合い、擦り減って平らになるという特徴があります。ひどくなると、歯の詰め物が取れたり、割れたり歯に最もダメージのある歯ぎしりです。

☆グッと噛みしめる「クレンジング(食いしばり)」

上下の歯の歯と、顔のエラの部分にぐっと強い力が入り、噛みしめる歯ぎしりです。重いものを持つときに「グッと」食いしばる様子をイメージするとわかりやすいと思います。あの状態が癖ようになって、仕事をしているときや、寝ているときに力が入っている人がいます。グライティングと違い、音は出ませんが、常にアゴや両サイドのエラに力が入っているので、1日の終わりに重く疲れた感覚がある人は気づかないうちに食いしばっているかもしれません。

☆「カチカチ」と音が鳴る「タッピング」

上下の歯を、なにか食べているときのように噛み合わせる「カチカチ！」と歯同士がぶつかった音がするのが特徴の歯ぎしりです。震えるように寒いとき、歯同士が小刻みにぶつかり合うのをイメージするとわかりやすいと思います。グライティング、クレンジングに比べて該当者は少ないですが、音が鳴る歯ぎしりなので目立ち、無意識で行っていて他人に指摘されて気づく人がいます。

☆歯ぎしりの治療には「マウスピース」を使います

歯ぎしりの治療は、「歯ぎしり・食いしばり用」のマウスピースをはめて歯の消耗を防ぐ方法があります。

また、同時にご自身の意識改善も必要です。日中「あ、噛んでるな」と思ったときは、歯を離す。これを続けることで改善されていきます。