



噛む咬むエブリバデー

先日7月28日に、近畿老人福祉施設研究協議会において、当法人の歯科衛生士が「噛む咬むエブリバデー」という題名で、あじさい園・あじさい園宝合同での研究発表をさせていただきました。

「噛む」は物をかみくだき咀嚼する意味で奥歯の役割、「咬む」はかみつく、動物でいえば牙でかみつく意味でおもに前歯の仕事です。

両方の「かむ」が揃うことで、大きな力が発揮されます。

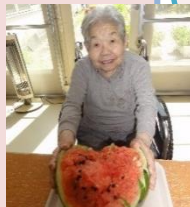
健康保険法施行から100年が経ち、歯科界でも平成元年7%であった8020運動ですが、平成28年には51%を達成するに至りました。8020運動とは80才まで20本の歯を保つという運動ですが、20本あれば硬い食品でもほぼ満足にかめることが明らかになっているからです。自歯だけでなく義歯であっても同じことが言えます。よくかむことで、脳の血流が増し、脳が活発に働き、老化を防ぎます。全身の活力もみなぎり体力が向上します。唾液の量が増え、消化酵素も増え、細かくかみくだけば胃腸の負担が軽くなり胃腸は助かります。唾液の抗菌作用で口の中の清潔も期待できます。じつくり味わえば味覚もおとろえません。口のまわりの筋肉も発達し、発音も明瞭になります。ゆっくりたくさんかむと満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。

人生のもっとも大切な営みである、呼吸、食事、会話、表情は口腔からはじまります。全身の健康やおいしい食事、楽しいコミュニケーション、笑顔は、まさに生きることであり、健康寿命の延伸に直結しています。「かむこと」「かめること」を、歩行が得意でないから、認知症だから、施設に入っているからと、あきらめず、歯科医師、歯科衛生士、介護支援専門員、生活相談員等へご相談されることを、おすすめいたします。

晃宝会といたしましては、毎日の健やかな暮らしのための健康づくりを専門職中心にチームで行い、「噛む咬むエブリバデー」からハッピー健康長寿を目指してまいります。

8/20 スイカ割り大会

真夏のメインイベントがはじまりました！
目指すは、丸く大きなみどりと黒のしま模様。
賑やかな声援の中、「よーし、いくで！」と竹刀を大きく振りかぶって、見事命中！赤い実が姿を現すと、拍手喝采の大盛り上がりです。
スイカは、甘くてみずみずしく、残暑も吹き飛ばす美味しさでした。



◎新型コロナウイルス感染症の施設内 集団感染につきまして

8/29 より当施設にて新型コロナウイルス感染症の集団感染が発生し、ご利用者様ご家族様には多大なご心配、ご迷惑をおかけしておりますことを深くお詫び申し上げます。

現在、奈良市保健所指導の下、罹患された方々の心身の健康回復と感染拡大防止のため、懸命に取り組んでおります。

9/12 の時点で、新たな陽性者はおられず経過していますが、隔離期間を考えますと終息までにはいましばらく時間がかかると思われます。

ご利用者の状況報告の際には、ご家族様より叱咤、激励、温かい励ましのお言葉を頂き、職員一同、感謝の念に堪えません。

終息となりましたら、改めて報告申し上げます。

9月行事予定

17日(日)敬老会 誕生日会

25日(月)喫茶



【お詫び】8月の個別生活状況報告書はお休みし、次月に送付させていただきます。