

Acueil News

アクイール ニュース

令和3年 9月号 (第91号)
 編集・発行
 特別養護老人ホームアクイール
 広報委員 担当 宇田川
 我孫子市岡発戸1498
 ☎04-7165-6511

アクイール花火大会

『みなさん、童心に帰り、楽しみました』



『夏も終わりだねえ』としみじみ鑑賞



二人で仲良く手持ち花火



職員と一緒に安全に行いました

さて、先月アクイールでは夏の思い出作りに花火大会を行いました。夏の夜空に舞うきれいな花火を見て『コロナよ、早くなくなれえ』との声が自然に出ていました。来年の夏にはコロナが収束し、『やっとコロナがなくなっただね』と笑顔で花火を楽しみたいですね。



宮本うた様 お誕生日

おめでとーございます



いつも若々しい
宮本うた様
今日も素敵な笑顔です



しずくの宮本うた様が九月五日に百歳を迎えられました。入居者の方と一緒にケーキを手作りし、皆と一緒に食べてお祝いしました。また来年も一緒にお祝いしましょうね。



職員からメッセージカードのプレゼント



壁面工作

わおんでは季節に合わせた壁面工作を行っています。9月からは、入居者の手形をもみじに見立てて飾り付けをしました。みなさんの大きな手もみじになり、迫力満点なもみじの木が完成しました。天井からは、きのこ、柿、ハロウィーンを吊るして、わおんフロアは秋一色になりました。



職員も一緒に手形をパタパタ



迫力満点な紅葉の木が完成しました。



カボチャ、柿、魔女、コウモリ。ハッピーハロウィーン。



カラフルなきのこがたくさん並びました。

アクイールは毎週歯医者さんが来てくれます。

いつまでもお口からご飯が食べられるように口腔内衛生・唾液が出やすいようなマッサージの方法やスムーズな嚥下の為の喉の運動などを教えてくれます。皆様も一緒にお口の清潔を保ち、舌の体操をして、食欲の秋を楽しみましょう。

わおん職員の私生活



わおんでは毎月お題を出して職員に答えてもらい、みなさんに職員の事を紹介しています。今月のお題は【私の生活習慣】
 ・犬の散歩 ・筋トレ ・毎朝コーヒー飲む ・朝シャン
 皆さんからも職員のこれを知りたいというのを募集しています



口腔ケア お口は健康の入り口です

お口は、食べ物を取り入れる大切な入り口です。しっかり食べられると、いつまでも元気に社会とつながっていくことができます。

実践! フレイル予防
 お口の中を清潔にし、**噛む力**を維持しましょう。

実践! フレイル予防
 のどの筋力をアップして、**飲み込む力**を強化しましょう。

- 正しい磨き方で虫歯や歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医で、定期的に歯の健診を。

- 舌の体操やパタカラ体操で、舌やのどの筋肉を鍛えましょう。
- 誤嚥性肺炎の予防には、口腔内の清潔も大切。

正しいブラッシング法



歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす。



歯と歯茎の境目は毛先を45度に。



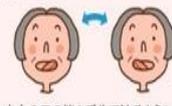
前歯の裏側は歯と歯茎方向にブラッシング。

歯磨きは毎食後が理想。特に就寝前は忘れずに。歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスでしっかり掃除することをおすすめします。歯間ブラシにはサイズがあるので、自分に合ったものを使いましょう。

舌の体操



口を開けて舌をできるだけ出す。上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる。



左右の口の端を舌先で触るように動かす。舌を縦や左右にぐるりと回す。ゆっくり回すのがポイント。

パタカラ体操



「パタパタパタ」[タタタタタ]...と同じ音を何度も繰り返す。その後、「パタカラ」と続けての発音を、同様に繰り返す。

