



野津町デイサービスセンター

お便り

平成23年9月号

第135号



暦の上では、秋になりましたが、まだまだ残暑厳しいです。油断をせず、水分補給等行って行きましょう！「秋と言えば・・・」色々な秋がありますが、みなさんはどの秋が良いですか？食欲の秋と答えた方が多いのでは！？美味しい食物がたくさんあるので、腹八分を守りながら、バランス良く味わうと良いかもしれません。

さて、今月は敬老月間です。デイサービスでも、敬老会を予定してますので、乞うご期待下さい^o^ /

口腔ケアの必要性

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、全身疾患の予防にもつながります。

口の中は、細菌が増えやすい環境であり、口の中や入れ歯を清潔にしないと、誤嚥した時に細菌も一緒に入り「誤嚥性肺炎」となることがあるので、細菌を取り除き清潔にしておく必要があります。

口腔ケアの効果としては、虫歯・歯周病・肺炎を予防し摂食嚥下機能を改善します。口と脳は関係が深く口腔を刺激すると脳を活性化させます。口腔内の汚れの原因は歯垢（細菌の塊）で、うがいだけでは取れません。歯と歯茎の隙間をしっかりと磨きましょう。入れ歯の汚れは流水で洗い、歯磨き粉は使用しないで下さい。就寝時は、はずして寝ましょうね！

口の中を清潔にし、自分の身体は自分で守りましょう！

今月のレク

5日 ~ 10日

新聞パズル

12日 ~ 17日

花畑

19日 ~ 24日

落として！

26日 ~ 10月 1日

お玉でホイ！



【今月の一句】

デイサービス	<small>いろあて</small> 色艶やかに	<small>さ</small> 咲きそろう	<small>あさがお</small> 朝顔の花	<small>はな</small> 猛暑の中に
<small>ばんむか</small> 盆迎え	<small>せんぞ</small> 先祖を偲び	<small>な</small> 亡き人の	<small>ごくらくじょうど</small> 極楽浄土の	<small>すがたう</small> 姿浮かべて
<small>ばんやす</small> 盆休み	<small>こ</small> 子や孫達の	<small>すこ</small> 健やかな	<small>えがお</small> 笑顔がなにより	<small>うれ</small> 嬉しいお土産
<small>こうてい</small> 校庭の	<small>えんてんか</small> 炎天下なる	<small>やきゅうぶ</small> 野球部の	<small>げんき</small> 元気を姿	<small>すがた</small> 感動される

さんの利用日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金