

# あおば 12月

令和1年  
12月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 『フェーズについて』

看護主任 渡邊 尚子

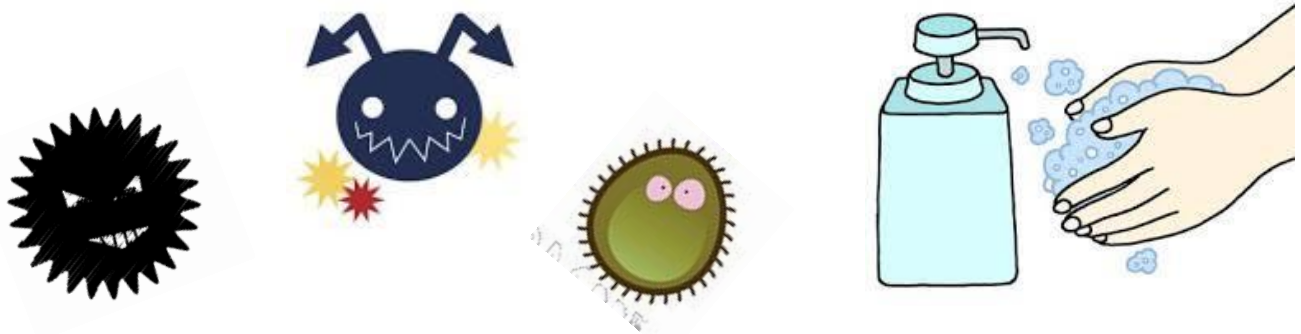
平成30年度より感染委員会にてインフルエンザ・ノロウイルスのフェーズ表示を始めました。事務所前、各フロアのエレベーター前に掲示してありますが、皆様目にして頂けていますでしょうか？

『フェーズ』とは、段階・局面といった意味を持ち、インフルエンザやノロウイルスの感染の広がりや施設内の対応の状況を示したもので、数字で表して施設が今どの段階にあって、何に注意するかを職員全員が確認して行動できるようにしているものです。

今年度はフェーズを拡張していくと共に、抗インフルエンザ薬の予防投与を早期にしておくために、利用者様、皆様に治療を受ける事に同意されるかの調査を実施しております。回答が未だ頂けていない御利用者様は、ご返答を宜しくお願いいたします。

今年はインフルエンザの流行が早く始っており、先ずは「手洗い・うがい」が最大の予防策です。そして規則正しい生活とバランスのとれた食事と適切な水分補給、室内の加湿、換気をしましょう。

ご利用者様皆様が元気にお過ごしになれるよう、職員一同頑張っておりますので宜しくお願いします。



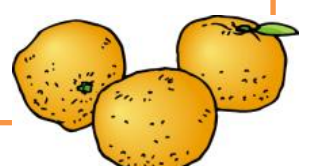
## 今月の予定

クリスマス会 21日(土) ティ  
24日(火) 4F・6F  
25日(水) 3F・5F

誕生会 10日(火)

## 12月22日は冬至です。

冬至の日に「ゆず湯」に入ると『1年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。ビタミンCの効用は、肌の保水性を高め、抗酸化作用もあり、乾燥肌の予防や老化予防の効果が期待できます。利用者様には、ゆず湯に入浴して頂き、一日の疲れを癒して頂きたいと思っております。





## 口腔（こうくう）の知識

### 入れ歯について

歳をとると自分の歯は減りますが、8020運動のおかげで、80歳を超えても自分の歯が20本以上残っている高齢者は多くなってきました。

歯とおいしさには関係があり、自分の歯が多いとおいしく感じるそうです。歯が20本ある人はとてもおいしいと感じますが、11本以下になると、おいしくないと感じる人が増えるそうです。また、残っている歯の本数と咬合力（歯をかみしめたときの力）や咀嚼力は密接な関係があり、歯が20本未満になると、咬合力はガクンと低下すると言われています。

自分の歯の代わりにするのが入れ歯です。入れ歯は部分入れ歯と総入れ歯がありますが、どちらも使うことで良い効果があります。また、歯と健康寿命の関係でも注目すべきことがあります。たとえば、自分の歯を失っても、入れ歯を使うことで、認知になりにくい、転倒もすくない、要介護状態になることを予防できるという研究も発表されています。特に、歯と認知症の関係は密接で歯が殆どなく、入れ歯も使用していない人の認知症の発症リスク、1.9倍になることが分かっています。

こうしたことから、高齢者にとっての入れ歯は、健康寿命を延ばす為にも大切といえます。合わない入れ歯は使わないままにしておくのではなく、歯医者さんで直してもらするなどして、自分の口に合った入れ歯を使いましょう。

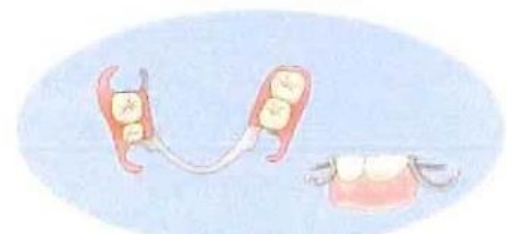
### 入れ歯の利点

#### 入れ歯の利点

- ① 下あごが固定され、飲み込みの圧が高まる
- ② 舌のおさまりがよくなり、異常運動が予防できる
- ③ そしゃくすることで、消化吸収を助ける
- ④ 脳血流が高まり、認知症の予防につながる
- ⑤ かみ合わせが合うことで、座ることや歩くことにより影響を与える



総入れ歯



部分入れ歯

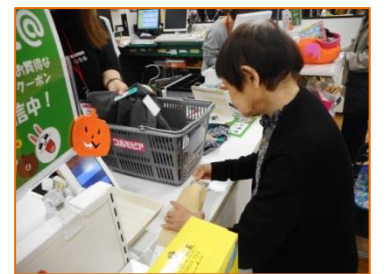
## 3F 外気レク



3階では、利用者様と共に近隣のショッピングセンターに出かける外気レクを企画いたしました。普段の施設生活から離れ、数時間ではありましたが、利用者の皆様は、買い物や外食をする機会をととても楽しまれておりました。



買い物を楽しまれていました♡



ラーメンに舌鼓♡



ノンアルで乾杯♡