

介護予防に関する豆知識 【口腔ケア編】

歯磨きや入れ歯の手入れにより、口内の病気を防ぎ、誤えん性肺炎を予防して全身の健康を保持しすることを「**口腔（こうくう）ケア**」といいます。

「**口腔ケア**」は、**生活の質を高め、心身共に自立した生活を送る手助けをします。**
そのため、**日頃のブラッシングが大変重要**です。今回は正しいブラッシングの仕方のご紹介です。

* **誤えん性肺炎**：口の中の細菌や、食物などを誤って肺へ吸い込むことで起こる肺炎。



☆百塚地域包括支援センターでは
介護予防教室を開催しております。
もちろん、口腔ケアに関する教室
も行いますので、お気軽にご相談
ください。

百塚地域包括支援センター

高齢者の皆さんの介護予防、
消費生活などに関する相談に応じます。

担当：太田・中野・宮崎・吉野

☎ 433-8266

白光苑居宅介護支援事業所

介護保険制度（訪問介護、通所介護など）
に関する相談に応じます。

担当：五社・平井・増井・内村・藤井・栗山

☎ 433-8301

行事予定

10月

- 7日 長岡地域交流会
- 15日 アコーディオン演奏
- 21日 消防訓練
- 28日 桜谷小学校交流会

11月

- 7日 訪問衣料販売
- 9日 桜谷小学校交流会
- 10日 追悼法要
- 13日 アコーディオン演奏
- 17日 雄峰高校来苑
- 19日 コールアップリール(合唱) 来苑
- 26日 桜谷小学校交流会
- 28日 全館清掃
- 29日 ガラス清掃

12月

- 1日 法話会
- 7日 桜谷保育園交流会(年中)
- 14日 そば打ち実演

ボランティア いつもありがとうございます

7, 8, 9月(順不同)

- ・ビハーラ富山の皆様
- ・西野様(アコーディオン演奏)
- ・川倉様
- ・瀬野浦様
- ・桜谷保育園の皆様
- ・桜谷小学校の皆様
- ・富山傾聴ボランティア ピアの会様
- ・絃ミュージックショー様
- ・佐藤様

平成22年10,11,12月施設実習 受け入れ予定

- ・介護福祉士 介護実習
(富山短期大学・富山福祉短期大学)
- ・研修医地域医療研修
(富山赤十字病院)
- ・ホームヘルパー実習
(母子家庭等就業・自立支援センター)

*利用者様の個人情報に関しましては、必要最低限の情報の利用とし、施設外部への漏えい防止の約束を取り交しの上、現場実習に入らせていただいております。実習生の受け入れについて、ご理解の程よろしくお願いたします。

白光苑だより

第51号

(福) 富山市桜谷福祉会
特別養護老人ホーム白光苑
白光苑デイサービスセンター
白光苑居宅介護支援事業所
百塚地域包括支援センター

平成22年 10月発行

「笑顔のチカラ」

統括課長 中村 武司



平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
例年まれにみる猛暑が過ぎ、最近の新聞やテレビでは、木々の紅葉など本格的な秋の訪れを知らせるニュースが多くなってきました。今年の冬はどんな冬だろうか…大雪？寒い？と思うと、憂鬱になってきそうですが、「寒ブリは美味しいかな？」「スキーを早く始められるかな？」などと、楽しいことを想像すると同じ冬を考えても気分が違ってきます。先日、日本笑い学会前会長の井上宏先生の笑いについてのコラムにありましたが、笑うことは大きな息を吐くことで自ずと酸素を大きく取り入れる運動となり、体内ジョギングとも言われるそうです。また、笑うこと自体が、免疫系や神経系、内分泌系に良い生理学的影響を与えていることが、近年の医学的研究から明らかになってきたそうです。私のある友人に、「ガハハ」という感じで何か嫌なことが吹き飛ぶような、気持ちのよい笑い方をされる人がいます。また、外国の方で会話は十分にできませんが、笑って私の肩を両手でポンポンと叩いてくれるだけで、何か癒され、日頃のつらいこと、悲しいことが消し去られる瞬間があります。

日頃、白光苑ではご利用者やご家族のみなさんの笑顔からパワーをたくさんいただいています。笑顔がたくさん生まれ、笑いのリレーが止まらないような、皆様にとって心地のよい場所になるよう、ケアの専門性や接遇の向上に努力してまいります。

今後とも、ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。



9月28日 桜谷保育園の年少組さん達が来苑して下さり、バルーンでの踊りや曲に合わせて利用者さんと手遊びをして楽しいひとときを過ごしました。かわいらしいおみやげもいただきました。

サービス☆ショートステイ

カラオケで北島三郎の曲を歌っていただきました

白光苑まつり

8月29日の白光苑まつりは今年も踊りあり、歌あり、笑顔ありでご利用者の皆さん、ご家族と楽しいひとときを過ごしました

にっこり

ハイ、ポ～ス

笑顔いっぱい！元気いっぱい！
新人職員の
チアリーディング！！

アイスクリーム、焼きそば、たこ焼きなどの販売も好評でした。

しまむら買い物外出

7月と9月に希望を募って、しまむらまでお買い物外出に行きました。つかの間でしたが、お目当ての商品を手にとって楽しんでいただきました。今後も外出は定期的に企画していく予定です。

お気に入りの
見つけるぞ！

どれにしようかな
～??

履きやすい靴はないかしら？

お目当ての商品が見つかりました！

入所者たより

1階便り

敬老会



おめでとうございます

敬老会に出席しました。ホーム3、4丁目からは5名の方が喜寿、米寿を迎えられ、ご家族と会食しながら楽しいひとときを過ごされました。これからも益々お元気で長生きしてくださいね v(^_^)v

白光苑祭り



白光苑祭りでは素敵な浴衣姿を披露して下さった松岡さん。娘さんとバッチリポーズが決まった竹内さん。皆さん終始笑顔で楽しんでおられました。来年も楽しみですね～

2階便り



皆で交代し、力をあわせて割りました。

外出し、お茶会参加してきました。とても新鮮な環境で、美味しく頂きました。

今年のご家族様も参加して頂くことができ、大変盛り上がりました。



8月は花火大会鑑賞・スイカ割り白光苑祭り。9月は敬老会・桜谷保育園運動会参加と季節を感じれる行事が沢山ありました。とくに今年の白光苑祭りは沢山の方が来てくださり、大変盛り上がりました。また天気にも恵まれ、色々なところに外出に出かけることが出来ました。秋・冬も皆で楽しく、季節を感じながら過ごして頂きたいです。



