



# 花 檀 だより



平成31年 4月 第221号

寒い冬から季節は春になり、過ごしやすくなってきました。今年の4月は平成最後の月ですね。約30年間は皆様にとってどうでしたか？昔は元号が変われば大きな変化がありました。例えば慶応から明治が変わったときなどは江戸幕府が崩壊し、人々の暮らしは劇的に変化したといえます。それに比べ、最近では元号改正直後はあまり変化を感じることはないですが、その元号が終わるとき前の元号の時代との変化を実感することが多いように思います。5月からの元号では、素晴らしい出来事が多く起こることを期待したいものです。

## 【イベント紹介】

《1階 ダイケア》3月24日の日曜デイでは皆様に赤組、白組に分かれて頂きボーリング大会を行いました。ストライクがでると「わー、すごい！」「やったー！」などの大きな歓声が上がり、楽しそうに取り組んでおられました。

ボーリングの後に行ったクイズ大会でも「難しいなあ」「わかった！！」等、会話をされながら真剣に考えられていたので、ボーリングでは身体、クイズでは頭、両方の体操になったのではないのでしょうか。身体や頭を使って頂いたので、昼食のお花見弁当、おやつは苺大福は食が進み、「おいしいなあ、お腹いっぱいになる」といった感想を言って頂きました。

桜散らしや、春の天ぷら盛り合わせといった春らしい内容にもとても喜んで頂きました。

## 《2階3階フロア》

3月23日（土）のお誕生日会ではいつもお世話になっている”そらまめ〜ず”様にお越し頂き昔懐かしい歌謡曲を演奏して頂きました。聴いている際、

「これは昔よく聴いていた曲や！」「本当、懐かしい」等、皆様お話されていました。曲に合わせて手拍子でリズムをとったり知っている曲の時は口ずさむ方もおられました。最後に全員でおなじみの"上を向いて歩こう"を合唱し、皆様が笑顔のなかお誕生日会を終えることが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檀**

TEL : 0744-26-1371 FAX : 0744-26-1372



【各サービス】入所療養介護 100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション 50名

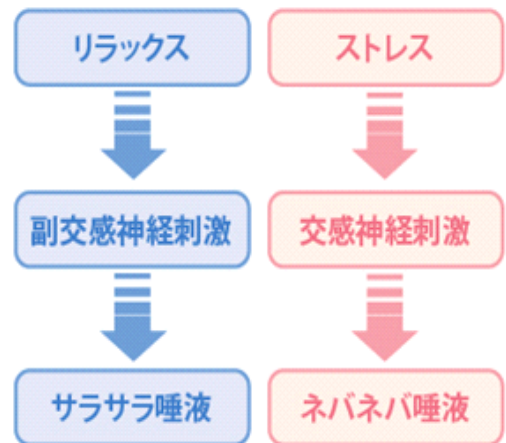
## 【唾液のさまざまな働き】

唾液は、主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という唾液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌されるといわれています。その働きには

- 食べ物の消化を助ける
  - 味を感じやすくしたりする
  - 口の中の汚れを洗い流す
  - 酸を中和して口の中を中性に保つ
  - 細菌の繁殖を抑える
  - 再石灰化によってむし歯を防ぐ
- といった口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。

### サラサラの唾液とネバネバの唾液の違い

唾液の分泌は、夜寝ているときに少なくなります。そのため、夜間に口の中で細菌が繁殖しやすく、朝起きると、口の中がネバついたり口臭が気になったりしがちです。就寝前により丁寧なケアを心がけることが大切です。唾液の分泌は自律神経のほか、加齢や薬の副作用などが影響しています。



### 唾液腺マッサージで唾液の分泌量をUPしましょう！！

唾液腺マッサージ

<p>耳下腺(じかせん) 顎下腺(がっかせん) 舌下腺(ぜっかせん)</p>	<p>耳下腺(じかせん) 四本指を耳たぶの下あたりに当て、後ろから前へぐるぐる回すように押す。</p>	<p>顎下腺(がっかせん) 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらい順番に押す。</p>	<p>舌下腺(ぜっかせん) 両手の親指をそえ、あごの真下から、舌をつきあげるようにグッと押す。</p>
--	---	---	---

大きな唾液腺のある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。3分間ほど、痛くない程度の力で押してみましょう。

参考資料 花王ヘルスケアナビ 高柳篤史先生 (高柳歯科医院副委員長)

### 暦・行事予定

- |        |             |        |      |
|--------|-------------|--------|------|
| 4月 1日  | エイプリルフール    | 4月 8日  | 花まつり |
| 4月 15日 | 散髪日 (入所者)   |        |      |
| 4月 27日 | お誕生日会 (入所者) | 4月 29日 | 昭和の日 |
| 4月 30日 | 退位の日        |        |      |

