



# 風車

(かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成 29 年 11 月 第 8 号

街路樹の落葉が歩道や車道に舞い散る季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？10月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「歯の本数と食べられる物の関係」を掲載しておりますので、参考にいただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F入所フロア

秋の長雨が続く中、10月20日(金)に運動会をしました。『玉入れ』、『射的』、『新聞相撲』と職員による恒例の『飴喰い競争』の4種目行いました。『玉入れ』では、カゴとして小さいゴミ箱を何箇所設置し、利用者様の手元にある玉を入れて頂きました。利用者様からは、「ほら、いけ。入って」「なかなか入らん」などの声とともに歓声も沸き起こり、とても楽しそうに過ごされていました。また、『射的』は、的当ての台とコルク鉄砲を使い、『新聞相撲』においては、新聞紙を広げた状態で、左右の面に1つずつ丸い穴を空け、対面でお互いに新聞紙の両端を引っ張り、多くの面が残った方が勝利というゲームをしました。



この二つの種目は個人戦であり、参加された利用者様全員が夢中で、熱心な姿に職員も魅了されました。『射的』で的に当たった時や『新聞相撲』で勝ち負けの決着がついた時は、たくさんの拍手が沸き起こり、大変盛り上がりました。最後に、『飴喰い競争』を行い、職員の変わりゆく姿、パフォーマンスに利用者様からも大爆笑が起こり、楽しい雰囲気で終えた運動会となりました。

### 通所リハビリテーション

『秋の大運動会』を開催しました。まずは笛のリズムに合わせて職員の入場。紅白に分かれてハチマキを巻き気合十分!!そして利用者様による選手宣誓。紅組はいつもにこやかな女性利用者様、白組は貫録のある男性利用者様が、緊張されていた様子でしたが、立派に務めて下さいました。次は綱引きです。紅組から2人、白組から2人、ペアでの対決です。1人が棒に巻きつけた紐を早く引っ張りきり、次は引っ張りきった紐を早く棒に巻きつけたペアの勝ちとなります。「うまいこといかへんー」「巻くのは難しいわ」と大騒ぎの結果、紅組の勝ちとなりました。

次に応援合戦です。紅組は両側にチアガールをしたがえてリハ



ビリの男性職員に「フレーフレー紅組！」と男らしく決めて頂き、対する白組は男性職員が女性職員を肩車しての三々七拍子です。二組共にとても迫力があり、皆さんは圧倒されたご様子でした。

そして白熱したのは玉入れでした。カゴを持った相手のチームの職員が動き回り、そのカゴに玉をより多く入れたチームの勝ちです。必死に動き回る職員と無我夢中で玉を投げる利用者様。結果は3点差で白組の勝ちとなり、とても悔しそうな紅組の皆様でした。

さあ、最後は逆転のチャンス！職員競技ドンゴロスです。ルールは走ってドンゴロスへ行き、ドンゴロスを履いてジャンプしながら早く戻ってゴールした方の勝ち。4人ずつでの対決で、リハビリの男性職員も白組として参戦し、逆転をかけてよーいドン!!ドンゴロスがひっかかってなかなか履けなかったり、途中で転んでしまったりと大騒ぎ、大盛り上がりでの対決となり、見事紅組の逆転優勝となりました。

選手宣誓をして下さった紅組の女性利用者様に代表してトロフィーを授与させて頂き、拍手喝采、大盛況の中運動会を終える事が出来ました。優勝は紅組ですが紅白どちらも力を出し切り、楽しく有意義な運動会になりました。

## 歯の本数と食べられる物の関係

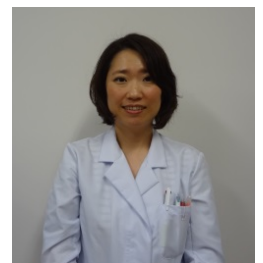
55歳から75歳を対象に行った調査によると、「食事がとてもおいしい」と感じる人は平均20本の歯が残っていたのに対し、「食事が美味しくない」と感じている人は平均11本しか歯が残っていませんでした。

このように「歯の本数」と、食べられる食材には大きな関係があります。歯が抜けてしまうと、しっかり物が噛めなくなり、食べられる物の種類が減ってきます。18~28本の歯があれば、フランスパンやたくあんなど、かたい食べ物でも食べられますが、0~5本しか残っていないと、バナナやうどんなどやわらかい物しか食べられなくなってしまいます。歯を大切にする方法として、やはり口腔ケアは非常に大切です。食後にはしっかりと口腔ケアをして、健康な歯を維持していきましょう。

また、酸味の強い食べ物を取り過ぎると、酸で歯が溶けて、歯が薄くなって透ける、酸蝕歯(さんしょくし)という、歯の病気にかかることもあるので、注意が必要です。酸味の強い食べ物を食べた後は、水分で酸を流すことが大切です。いつまでもおいしく食べられるように歯を大切にしていきたいですね。

栄養科

管理栄養士 石川 菜生



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247



介護老人保健施設 万葉テラス



Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277  
入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名