



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年9月 第30号

残暑の厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか。8月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、言語聴覚士による「唾液の役割」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

8月16日(金)に誕生日会を行いました。はじめに誕生日の方の紹介をし、プレゼント贈呈と写真撮影をしました。利用者様から、「いつもありがとう」と感謝の言葉を賜りました。その後、8月ということで夏の雰囲気を感じていただこうと、ビーチバレーに似せたレクリエーションを行いました。フロアに2箇所のコートを作り、ビーチボールを複数個用意しました。最初は、ビーチボールがすぐに床に落ちてしまうことが多かったのですが、少しずつ慣れていかれたのか、ラリーが続く場面が増えていきました。最後は、予定の時間が超過するほど熱心にされていました。また、利用者様からは、「だいぶ疲れたけど、楽しかった」「今日はぐっすり眠れるわ」といった感想もいただき、大変楽しんでいただけました。



通所リハビリテーション

8月は“夏祭り”を開催しました。夏祭りといえば色々な露店をイメージしますが、テラスでは“もぐらたたき”を行いました。もぐらたたき装置は、職員が試行錯誤で手作りしたもので、職員がもぐらを飛び出させたり、引っ込めたり、まるでゲームセンターにあるような動きを再現し、それをピコピコハンマーで叩いて数を競います。普段とは違った表情の一生懸命な利用者様と、絶妙にもぐら进行操作する職員の白熱な戦いでした。個人戦ではありますが、応援している利用者様も、声援に熱が入ります。優勝したのは、いつもはつらつと元気な女性の利用者様でした。入賞した方も、しなかった方も大盛り上がりでした。



ゲームで熱戦を繰り広げたあとに“くじびき”をしました。バラエティーに富んだ景品をかけて、それぞれくじをひいていただきました。ドキドキしながらくじをひき、景品を手にして笑顔で喜んでくださっていました。

そして、最後に“盆踊り”です。輪になり炭坑節の振り付けを思い出しながら、利用者様も職員も入り混じって踊りました。大盛況だった今年の夏祭りの締めくくりにはぴったりで、皆様良い顔をされていました。皆様から「素敵な夏の思い出の1つになったわ」と感想もいただき、大変喜ばれていました。

唾液の役割

唾液は耳下腺、顎下腺、舌下腺の三大唾液腺と口唇腺、舌腺、頬腺などの小唾液腺から分泌され、一日に分泌される唾液の量は一般的に 1,000~1,500 ml といわれています。

唾液には次のような役割があります。

1. 粘膜の保護

口の中の表面は粘膜で覆われています。唾液は口の中を潤し、角質層が薄く乾燥に弱い粘膜を保護しています。

2. 食物の分解

唾液に含まれる酵素には食べ物を分解する作用があり、消化や吸収を助けています。

唾液で分解された食物が舌の上にある味蕾(みらい)という器官を刺激すると味を感じることができます。また、歯で噛み砕かれた食べ物は唾液と混ざることによって飲み込みやすくなります。

3. 抗菌

口の中には多くの細菌が住んでいます。抗菌作用を持つ物質が含まれている唾液は、細菌の増殖を抑えています。



4. 虫歯予防と歯の再石灰化

歯の表面を覆っているエナメル質は酸性に弱いため、口の中が酸性に傾いていると表面からミネラル成分が溶け出して虫歯になりやすくなります。唾液は口の中を中性に戻し、虫歯を防いでいます。また、初期の虫歯など細菌によって溶かされた歯の表面は唾液で元の状態に修復されています。

唾液の分泌量は加齢、ストレス、薬の副作用などによって減少することがあります。分泌量が低下すると虫歯や歯周病の発生・悪化、味覚異常、嚥下困難など様々な症状が現れます。

唾液の分泌を促して口内の健康を保つためには、先ずよく噛んで食べるのが大切です。

参考文献：『介護職、看護職のための口腔ケアハンドブック』

『在宅・施設ケアスタッフのための誤嚥のケアと予防チェックテスト 88』



リハビリ室

言語聴覚士 森 里枝



医療法人

南風舎

〒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 100 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

介護老人保健施設

万葉テラス