



### ~万葉テラスだより~ 今和3年1月 第46号

新春のお喜びを申し上げます。旧年中は格別のご高配を賜り、誠にありがとうございました。 本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年 12 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「口腔機能を 維持するために」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いかと存じます。

# ~イベント紹介~

### 4F入所フロア

12月18(金)に誕生日会をしました。12月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介とプレゼントの贈呈・写真撮影をいたしました。プレゼントを受け取り「この歳になって誕生日を祝ってもらえるとは…」と感極まり涙ぐまれている利用者様もおられました。その後皆様で『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。イ

ベントでは"クリスマス"をテーマにした催しを行いました。4A フロアでは、職員が段ボールで作製したクリスマスツリーに点数の付いた的を用意し、そこにお手玉を投げ入れて頂くゲームをしました。的に入らず苦戦されている利用者様もおられれば、100 点に連続で入る利用者様もおられるなど、歓声が飛び交いながら、大変盛り上がりました。また、サンタクロースやトナカイの衣装を着た職員を見て「私もサンタの格好で写真撮って欲しいわ」と言われる利用者様もおられました。4I フロアは、おやつパーティーを実施しました。普段口にすることのないスナック菓子やラムネなどを利用者様のテーブルの上に用意し、食べて頂き



ました。食事制限のある利用者様には、カロリー控えめの菓子類やゼリー類を提供させて頂きました。皆様とても美味しそうに食べられ、あっという間に無くなりました。おやつを食べすぎたためか、夕食に箸が進まない利用者様もおられました。短い時間ではありましたが、一足早いクリスマスを味わって頂けたように思います。

## *通所リハビリテーション*

令和2年最後のイベントとして12月11日(金)に「お正月飾り」を作製しました。

材料の色紙と椿の紅白の花・鶴・扇・しめ縄など入ったセットを利用者様にお渡ししました。ご自分の好きなレイアウトでそれぞれの材料を張り付けていただきました。

毎回制作のレクリエーションは、男性利用者様も張り切って取り組まれる姿が多く見られます。

今回の作品も人それぞれ全く違う形に仕上がり、まさに十人十 色です。「玄関に飾るね」と言われる利用者様もおられました。そ

のような声が聞かれると大変うれしく思います。

今年もコロナ対策を行い、工夫しながら楽しいイベントを考えて行きたいと思います。

#### 口腔機能を維持するために

体の他の部分と同じように口の中(口腔)にも加齢による変化がみられ、それによって様々な問題が起こりやすくなります。

#### 【歯と歯肉】

歯がもろくなる、歯と歯肉の境目がすり減る、歯肉が下がる。

→露出した歯の根にむし歯ができやすくなる、歯肉が下がった箇所への歯垢・歯石の付着や義歯の刺激などで 炎症が起こりやすくなる、義歯の安定が悪くなる。

#### 【唾液腺】

萎縮して、唾液の分泌量が少なくなる。

→□腔内が乾燥する、自浄作用の低下によって□の中が汚れやすくなる、□臭が強くなる、□の中で食べ物が まとまりにくくなる。

#### 【味蕾(みらい:味を感じる器官)】

舌の表面や口腔内の粘膜にある味蕾(みらい)の数が減少する。

→味を感じにくくなる。

このような変化があることを踏まえて、口腔機能を維持するためには、口腔ケアを行うことが大切です。口腔ケアには、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・歯磨剤などを使って歯や口を清潔に保つために行う器質的口腔ケアと、唾液の分泌促進や舌・口唇・頬などの機能を賦活するために行う機能的口腔ケアがあります

#### ①器質的口腔ケア

毎日、食後や就寝前に歯や口・舌の清掃を行います。ブリッジ・部分義歯・総義歯を使用している方はそれぞれに応じた清掃方法と配慮が必要です。

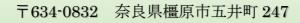
#### ②機能的口腔ケア

舌や頬などの口の機能を維持するために体操を行います。唇を横に引く、頬を膨らます、舌を上下左右に動かす、口の周りをなめるように舌を回す、頬・顎の下をマッサージするなど。

「食べる」「話す」「表情を表す」などの口腔機能を維持し、身体的、精神的、社会的に健康な生活をおくるためにも口腔ケアの実施と定期的な歯科受診をおすすめします。



リハビリ室 言語聴覚士 森 里枝



### 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



