



# ケアサポートだより



今年の桜の開花は、ゴールデンウィーク中がピークで、あっという間に散ってしまい少し寂しく感じたところですが、変わってスイセンやチューリップなどが咲きほこり、色とりどりの景色がみられる季節になりました。

ケアサポートでも利用者みなさんとプランターで花壇づくりをしています。玄関前に並べていますので、お越しの際は是非ご覧になってください。

## 6月11日はケアサポート祭りです！

昨年から再開しましたケアサポート祭りを6月11日（水）に開催いたします。今年は、甘党にはたまらない、駄菓子、和菓子バイキングを行います、

そして、今年も恒例の「演歌歌謡ショー」を開催します。

今年は、初めて男女2名の演歌歌手の方をお招きし、ナツメロ演歌を披露していただくことになりました。

プロ歌手の歌声でお楽しくお過ごしただければと思っています。

＜出演歌手名＞

- ・夏木ひとみ（キングレコード）
- ・義貴（ホリデージャパン）



## 6月23日に「しまむら」がやってきます！



待ちに待った「しまむら恵庭店」の出張販売を6月23日（月）に行うことになりました。先日店長さんに利用者の方々が購入されたい衣料品などを伝え、当日、搬入いただくことになりました。なかなか買物に行く機会がなかったので、きっと楽しく買物いただけると期待しています。

# 初夏のワンポイントアドバイス



**<看護師から>** まだまだ気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。体調管理の上で栄養をしっかり摂ることは大事ですが、唾液の減少で口腔内が乾燥した「ドライマウス」という状態になることはご存じでしょうか？唾液は食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、抗菌作用や消化を助かるなど重要な役割を担っています。①噛み応えのあるものを良く噛んで食べる。②こまめな水分補給をする。③唾液を出すマッサージをするなど日常生活でできることをこころがけてみましょう。

\*唾液を出すマッサージ～①指を耳の下にあててゆっくりと10回程度回す。

②あごの下に指をあてて後方から前方に指を動かす(5回程度)。

## <リハビリから>

初夏のリハビリは、気温・湿度の上昇に伴う熱中症や脱水に注意し、こまめな水分補給と休憩を心がけましょう。紫外線対策や体調変化にも気を配り、無理のない範囲で運動を行うことが大切です。

**<栄養士から>** 毎年6/4～10は「歯と口の健康週間」です。食べ物と一緒に細菌が入ると「誤嚥性肺炎」を引き起こします。予防対策としては

①しっかり食べて抵抗力を高める②歯や口の中を清潔にして細菌を減らす③「パタカラ体操」などで嚥下機能を保つなどを実践して誤嚥性肺炎を予防しましょう。

## 6月の行事予定

- 6/ 6 (金) 災害避難訓練
- 11 (水) ケアサポート祭り
- 16～20 近郊店舗・買物散策
- 23 (月) しまむら出張販売
- 25 (水) ヤマハ音楽の会
- 他 編み物教室(水曜日)

\*毎週 火・水は将棋教室

\*毎週 水・土は、対話ボランティア(2名)訪問

## 利用状況

(R7年5月23日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	○	○	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

  

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	△	△	△	○	○
予防	○	△	△	△	○	○

\*お問い合わせ先：0123-37-5060 (支援相談員：藤田・赤塚・杉原)