



# きずな

令和3年3月号  
特別養護老人ホーム  
ユニット型特別養護老人ホーム  
鳳鳴苑  
<http://www.fukuhoukai.jp/>

## 今日は何の日？

### 2月24日(水)

うすい  
雨水

まだまだ寒さは続きますが、少しでも春を感じていただけただけではないでしょうか。  
皆様美味しそうに召し上がっておられました。



#### \*メニュー

- ・しらすごはん
- ・キャベツと人参の味噌汁
- ・魚のふきのとう味噌かけ
- ・菜花の菜種和え
- ・いちごゼリー



## 基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができるよう環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。

# 行事予定

## 3月

★お誕生会（各ユニットにて）

★面会もご予約にて受け付けています。  
※ご予約は3日前まで(土日祝日を除く)にお願いしております。ご了承ください。

★上旬 ひな祭り会

★お誕生会（各ユニットにて）

★23日 火災訓練



当苑での感染防止と感染拡大防止の取り組みにご理解とご協力いただきありがとうございます。ボランティア活動・交流会等の訪問は県内・市内の感染状況を見ながら検討しております。

## 3月お誕生日の皆様

松崎 しさ子様 松谷 邦子様 吉川 俊子様  
佐久間恵美子様 竹田知恵子様

お誕生日おめでとうございます



## お誕生会の様子



ユニットでお祝い♪おめでとうございます！

# 口腔ケアについて (生活相談課より)

口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作がスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できなくなります。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながります。当苑では毎月3回、歯科衛生士による口腔ケア指導を実施しており、お口の中の状態確認を行い、利用者様の状態に応じた適切な口腔ケアが実施できるように努めています。今回は口腔ケアの中でも、舌そうじについてお知らせします。

## 舌のヒダの中には悪玉菌がたくさん!!

**悪玉菌**とは…歯周病菌など700種類を超える細菌で、空気を嫌う菌。空気の少ない舌のヒダの中に多く存在する。

放っておくと…

糖尿病の悪化、動脈硬化、誤嚥性肺炎、アルツハイマー型認知症などの恐れがある悪い菌。

## 舌の悪玉菌を減らすと唾液のパワーが倍増!

舌が綺麗になると悪玉菌は減り、唾液はサラサラになります。サラサラの唾液が増えると、善玉菌が増え、唾液の働きが活発になり、ウイルスなどの感染症に負けない働きをしてくれます。

～唾液の働き～

- ① 潤いを保ち、食べかすなどが歯や粘膜に付きにくくなる。噛む・飲み込み・発声の手助けをする。
- ② 食べ物の消化吸収を助ける。(お腹の調子の改善)
- ③ 抗菌作用 (酵素・抗菌物質や分泌型抗体 IgA 等の抗菌因子)

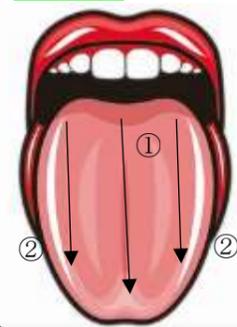
## 舌そうじのやり方

舌を掃除する時はタンクリーナーという舌を掃除する口腔ケア用品を使用して正しいやり方でやりましょう。

- ① 舌の真ん中の少し奥にタンクリーナーを押し当て、そのまま舌の先までゆっくりと動かす。これを3回行う。その際、1回ごとにタンクリーナーを水で洗います。
- ② 舌の右側の付け根にタンクリーナーを押し当て、舌の先までゆっくりと動かします。これを2回行います。同じように舌の左側も2回行います。(①②は、力の入れすぎに注意し、ゴシゴシではなく一方方向で!)

★ 週2回、朝ごはん前に舌そうじをしましょう!!! ★

ナイロン毛のものは大事な細胞が傷ついてしまうため、**ゴム製の専用**のものを使用しましょう。



舌そうじをして悪玉菌を減らし、ウイルスなどの感染に負けない体づくりをしていきましょう!!!

メルタス ファミリー  
**MeLL family**



仕事をしていても都合のいい時間に確認できてとても便利!

お持ちのスマートフォンやタブレットから、ご入居者様の様子、施設職員との連絡や問い合わせ、面会・オンライン面会の予約、お便りの閲覧などが可能です!  
ご利用にはご登録が必要となります。ご希望の方は一度お問い合わせください。

## 日常の様子

