

特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



初老のあなたが今日から始める介護予防(2) <一人入場行進>

あなたが最後に転んだのはいつでしょうか？恥ずかしながら、私はこの3ヶ月以内に、ジョギング中に1度転んでいます。普通のアスファルトの路面でつまづきました。

高齢になればなるほど転びやすくなります。なぜか？歩き方が、すり足気味になっているからです。なので、ちょっとした段差で簡単につまづきます。猫背で腰が曲がり、膝から下ばかりを動かして歩いているお年寄りが、畳のへりに爪先を引っかけてバランスを崩す姿が目につかびます。

お年寄りが寝たきりになるきっかけの一つが骨折であり、その原因の一つが転倒であることを考えると、転びにくい歩き方を身に着けることが、寝たきり予防の第一歩だと言えます。

ではどうしたら良いか？簡単です。運動会の入場行進みたいに、太ももを大きく前に振り上げて歩く癖をつけましょう。今では「一人カラオケ」や「一人焼き肉」があるくらいですから、「一人入場行進」なんてものがあって良いじゃないですか？

介護支援専門員

感染症と口腔ケア 歯磨きで感染症も防げる！！

老化により口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。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繋がる恐れがあります。

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も効果があります。適切な口腔ケアによって、高齢者に「おいしく食べる」という生きがいを取り戻させ、介護をする側の負担を軽減させることもできます。



また、口腔ケアは年代問わずあらゆる人の感染症予防にも役立ちます。
不潔な口腔は菌の温床となり、感染症や肺炎に罹るリスクを高めます。
口腔内を清潔に保ち、感染症から身を守りましょう！

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、読まれなくなったマンガ等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がおりましたらお気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・橋井・佐々木・小幡まで

