

🦷 8月は歯の記念日が盛りだくさん

8月は、歯（8）の記念日がたくさんあるそうです。まずは8月1日、歯（8）が命（1）と読む語呂合わせから歯が命の日だそうです。“芸能人は歯が命”というキャッチコピーが流行したこともありましたが、芸能人だけでなく私たちも自分の歯を大切にしていきたいものです。ほかに、8月18日、8と8の間に1が挟まれていて、歯（8）と歯（8）の間に糸（1）を通していているようなので糸ようじの日。続いて8月24日は歯（8）ぶ（2）らし（4）で歯ブラシの日。自分の歯磨きや歯ブラシについて見直し、予防することを考えて欲しい、という願いが込められているそうです。日本人の30歳以上の8割が歯周病にかかっているというデータ

があります。とある新聞に「全身の健康と口の健康は、密接な関係があります。」という記事を目にしました。歯を失う主な要因は、かむ力や口の機能が衰える歯周病で歯と歯ぐきのすき間に菌が入り込んで炎症を起こし、場合によっては歯を支える骨を溶かすこともあるとのこと。歯磨きの際に歯ぐきをマッサージすることで血行が良くなり、必要な栄養や酸素が歯ぐきに届き、それによって原因菌に抵抗する力が高まるそうです。お口のケア、歯ぐきのケアは30歳代からおこなうのがお勧めとありました...でも私はまだ諦めません！今からでも習慣化することが大切だそうですので皆さん一緒にお口と歯ぐきの健康にも注目して実践してみましょう。☺

🦷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活していくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

🦷 スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

■ホームヘルパー(パート)

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

August 2023



No.79 土筆広報誌 Spring news

▼初夏の味わいさくらんぼ狩り♪ (小規模多機能型居宅介護 土筆)



土筆 News



採れたては
一味違います

春に植えたきゅうりの苗も背伸びをしないとどかない高さにまで伸び実を付けています。夏の日差しと恵の雨ですくすくと育つ夏野菜が食卓に並ぶうれしい季節です。外出行事など利用者様の楽しい笑顔と共に一部をご紹介します。



さくらんぼ狩り



デイサービス



小規模多機能



7月上旬、デイサービスと小規模多機能では、利用者様が楽しみにして下さっている、さくらんぼ狩りに行って参りました。北海道は、山形県に次いで、さくらんぼの生産量が第2位だそうで、身近に旬の味を楽しめるフルーツとなっています。今年も江部乙町にあります、せがわ農園様におじゃまして頂きました。せがわ農園様では、複数の品種が栽培されており、食べ比べが出来るのも魅力のひとつです。今回堪能することが出来たのは、さくらんぼの最高峰と言われている佐藤錦をはじめ、甘みが強く肉厚でジューシーな食感の南陽や大粒で歯ごたえがあり、甘い果汁がたっぷりの紅秀峰、強い甘みの中にほどよい酸味があり、濃い紅色をしている紅てまりなどでした。さくらんぼの品種によって大きさや色、食感、味わいに違いがあり、とれたての赤い果実に大満足でした。枝に赤く熟したさくらんぼを見つけては、口にほおばり、皆様、うれしい笑顔！を見せてくださいました。さくらんぼには、多くの品種があり、国内でも100種類くらいの品種が存在するそうです。さくらんぼ狩りを楽しんだ後は、食べ比べで気に入った品種をお土産として購入しようと「こっちも美味しかったし、どれにしようか迷っちゃう〜。」と真剣に吟味されていたりしました。天候にも恵まれ、初夏の楽しい一日となり、皆様「楽しかった〜。また行きたいね。」とのお言葉を頂きました。

たけのこ

(土筆全事業所)



たけのこの季節がやって来ました。恒例の皮むきを入居者様と一緒にを行いました。包丁で斜めに切れ目を入れてむく方法や穂先を折ってからスルスルと皮をむく方法など色々と教わりながら皮をむき、「立派なたけのこだね、どこの山に行ったのかしら〜?」と話も弾みました。さっそく、たけのご飯や土佐煮、玉子とじなどになり、食卓を彩りました。旬の食材から季節の移ろいを感じ、豊富な栄養と新鮮なおいしさを利用者様に喜んで頂けたら嬉しいと思っています。



クレープ屋さん

(土筆全事業所)



6月中旬、クレープハウスミルク様のキッチンカーが土筆と土筆の郷に2日間に分けて来てくださいました。普段と違ったおやつに「もう一つ食べたいと思うくらい美味しかった。」と皆様喜ばれていらっしゃいました。注文されている様子を見ていると人気のメニューは、やはりチョコバナナ！続いて、チョコのかわりに練乳がかかっているミルクバナナを選ばれる方もいらっしゃいました。1日で約40の方が順番に並び、もちもちのクレープを楽しまれていらっしゃいました。



年を重ねるとなぜ夏に寒がるの？

夏本番を迎え、最高気温が30℃を超える真夏日も年々増えています。ご高齢の方が、夏の暑い時期に寒がるがありますが、これは病気以外にも様々な原因が考えられ、年を重ねた方であれば、誰にでも起こりうる可能性があります。その原因をご紹介します。

体温調整がうまくできない

人のからだは、常に体温を36～37℃くらいに調整する仕組みになっています。しかし高齢になるとすべての臓器の機能が徐々に低下するとともに体温調整機能も低下してしまうため夏は暑さを感じにくく、冬は寒さに気づかないという事が起こり得てしまいます。

筋肉量の減少

筋肉には、からだの中に熱を生み出す働きがあるため、筋肉の量が減少すると自ずと体温は上がりにくくなり、寒がる原因の一つとなっています。

食事量の減少

食事の量が減り、接種するカロリーが少なくなると体内の熱を生み出しにくくなります。そのため体温が低くなり、夏場でも寒さを感じやすくなってしまいます。

暑い時に寒がる場合に注意が必要な熱中症

暑さを感じにくくなっているため適切に冷房器具を使用しなかったり、寒いと感じて服を着込んでいたりすることで、部屋の中にも熱中症になることがあります。

- 見やすい場所に温度計と湿度計を置き、体感だけでなく視覚で確認出来るようにしましょう。
- のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
2時間おきに水分をとるなど時間を決めておくのもおすすめです。