

高齢者地域支援窓口 \*2014年 9月号\*



kikyou.kourei11en



# ききょうだより

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内

☎5-2000

<http://kikyounosato.com/service/support.html>

担当 福地太郎

## 9月の移動相談会の予定

開催場所	開催日	開催時間
◆ 田子浦まちづくりセンター (第1研修室)	平成26年 9月 8日 (月) 平成26年10月 6日 (月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F 和室)	平成26年 9月18日 (木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成26年 9月17日 (水)	10:00~12:00
マックスバリュ (水戸島店)	平成26年 9月10日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成26年 9月 3日 (水) 平成26年 9月24日 (水)	10:00~12:00

### 移動図書館 ふじ号 ききょうの郷 巡回予定

9月13日 (土) / 10月11日 (土) 14:00~14:40 ※ 第2土曜日

## 田子浦みなとまつりに参加しました。

7月20日 (日) 田子浦みなとまつりにお好み焼きの屋台で参加しました。焼き上がりまでお待ちいただく事も多いほどの大盛況、ありがとうございました。



# 生きがいデイサービス「ひまわり会」 お口の勉強会が実施されました。

7月24日（木） 口腔ケア（お口の衛生管理）の講習会が歯科衛生士を講師に生きがいデイサービス「ひまわり会」で開催されました。

“ 口は健康の出発点！ ” 実践的な指導を少しご紹介します。

口の中を汚れたまま放置すると・・・

- ・ ばい菌が繁殖 → むし歯&歯周病 → 歯を失う2大原因 !!
- ・ ばい菌+舌や口周りの衰え → 誤嚥性肺炎（気管から肺へ菌が侵入し炎症）



お口を清潔にする対策

- ① だ液をいっぱい分泌させる  
→ 食事の時、右で10回 + 左で10回 + 真ん中で10回以上噛んでから飲み込む
  - ② 正しい歯ブラシの使い方
    - ・ 毛先をしっかりと当てて磨く
    - ・ 軽い力で磨く
    - ・ 小刻みに動かして磨く
- ☆舌の表面を撫でるように清掃  
◎頬の内側を歯ブラシの背でマッサージ



エッ!! 磨き残し…(涙)



8020 運動って？

満80歳で20本以上の歯を残そう！ という運動が展開されています。健康と若さは美味しい食事から！

※2013 年は全国で38%の方が達成

## ききょうの郷 秋祭り 開催決定!!

10月12日（日）13:00 開会  
会場：ききょうの郷 正面駐車場

テーマは 遊・優・勇