

ハビリのツボ

災害時の口腔ケアはどうするの？①



言語聴覚士の岡です。今年に入ってから、大きな地震が日本各地で発生しています。これを機に、防災バックの用意や見直しをされた方も多いと思います。

みなさんは、災害時の口腔ケアについて考えたことはありますか？うがいをしたり入れ歯を洗ったり、口腔ケアでも水は欠かせません。そのため、災害時になると「貴重な水を使いたくない、避難所で周りに人がいて入れ歯を外せない」とケアが出来ない方が増えると言われています。

だからと言って丸2日ケアをしないと、あっという間に肺炎を引き起こす量の細菌が増えてしまいます。また疲労の蓄積や栄養不足による免疫低下で、感染症にかかるリスクも高まります。しっかり対策し、健康を維持して災害を乗り越えましょう。

そこで、今すぐ準備してほしい、災害場面に合わせた口腔ケア用品を紹介します。

●歯がある方

水が使えない時

- ・液体歯磨き（ノンアルコールタイプ）
- ・歯磨きシート（ノンアルコールウエットティッシュ、ガーゼでも代用可）
- ・シュガーレスガム

使用出来る水はあるが、節約したい時

- ・コップ
- ・歯ブラシ、歯磨き粉
- ・歯間ブラシもしくはデンタルフロス



●入れ歯を使用する方

水が使えない時

- ・入れ歯洗浄シート（柔らかい布やノンアルコールウエットティッシュでも代用可）
- ・保管容器

使用出来る水はあるが、節約したい時

- ・入れ歯洗浄剤（中世洗剤でも代用可）
- ・部分入れ歯用泡洗浄剤



次回は紹介した用品の使い方について説明します。

デイフ～しん

9月11日（水）高井の里に3名のマジシャンが来てくれました！！コロナ明けから久しぶりの外部ボランティアさんに、まだかまだかと、ご利用者も職員もとても楽しみにしていました。

ボランティアさんのマジックなので温かく見守る気持ちで正直あまり期待はしていませんでしたが（失礼をお許しください。。。）音楽と共に次々とマジックが披露され、終始圧倒されました。ロープのマジックには職員も挑戦するも成功せず、スプーン曲げでは、利用者さんがサインした紙に書いたスプーンを曲げるなど、とても盛り上がりました。そして一番驚いたのは、本物の鳩が飛び出したことです。利用者さんの頭上を飛び回るといったアクシデントもありましたが、とても心に残るマジックショーでした。



（お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。）



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町1203番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

- 10月4日 荏原獅子舞
- 10月7日 南窪田秋祭り
- 10月15日 習字クラブ



皆さんこんにちは！
今月の表紙は9月18日に実施したお茶会（3階）の写真です。今回もねりきりは「もち平」さんをお願いし、素敵なねりきり「柿」を作っていただきました。ご利用者は、目で見て楽しみ、舌で味わい、にっこり嬉しそうにお茶会の時間を過ごしていました。

【入所者様のご家族へ】内面に予防接種のご案内があります。確認をお願いします。

お茶会(2階)

9月12日にお茶会を実施し、うさぎの練りきりと職員が点てたお茶を飲まれました。「やっぱりお抹茶は美味しいね」「うさぎが可愛いから食べるのがもったいないなあ」などお話しをしながら楽しい時間を過ごされました。



お誕生日おめでとございます♪

担当スタッフからのコメントと共に9月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介させていただきます。



体調不良から復活して元気にになりましたね。この調子でどんどん若返って下さいね。



にこっと素敵な笑顔が印象的な啓子さん。たくさんご飯を食べて元気に過ごしましょうね。



お誕生日おめでとうございます。いつも元気に歩いておられますね。これからも、気をつけて過ごしてください。



いつも周りを気にかけて優しく声をかけて下さり、ありがとうございます。いつまでも笑顔でいて下さい。

インフルエンザ・新型コロナ 定期予防接種のお知らせ

今年度も11月より、入所されている利用者様を対象にワクチン接種を行う予定です。接種準備の都合がありますので、以下の内容をご確認いただき、締切までに接種希望の有無についてご連絡をお願いします。

締切：**10月24日(木)**

連絡先：介護老人保健施設 高井の里

T E L : **089-975-7761**(平日 8:30~17:30)

《インフルエンザ》

【公費負担の対象者】
65歳以上の方

【自己負担額】

A.公費の対象者：1,500円(松山市の場合)

これまで1,000円の市町村が多かったですが、今年から1,500円になっている地域が多いです。

※市町村により料金が異なりますので、住民票のある市町村にご確認ください。

B.A以外の方：3,500円

《コロナ》

【公費負担の対象者】

- ①65歳以上の方
- ②60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害や、HIVによる免疫機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級程度)

【自己負担額】

- a.公費の対象者：3,000円
- b.a以外の方：15,000円



あったかいの里

職員FILE No.279

高井の里に入職し16年目、現在2階で働いております。栗田翔平です。昨年末は『カリスマスタッフ』として紹介してもらいましたが、まだまだ未熟者であり日々精進してまいります。さて、職員紹介を書かせてもらうのも今回で3回目、前回書かせてもらったのはコロナ禍になる直前4年前の年始ごろだったことを記憶しております。長女は今年から高校生。中学時代に引き続き、吹奏楽部に入部し楽しいJKライフを過ごしております。長男は6年生。特に習い事をするわけではなくゲーム三昧の日々ですが毎日元気に楽しく過ごせており安心してます。野球をしてほしかったのですが…難しそうです(笑)また、一昨年の夏から新しく家族が増えました。男の子のポメラニアン(犬)です。なかなか言うことを聞いてくれず、手を焼くこともありますが我が家の癒し担当です。

冒頭で16年目と申しましたが、高井の里ではまだまだ若手グループに位置付けられていると自覚しています。これからも楽しく、明るく、元気に仕事をしていきたいです。ありがとうございました。

