ソルシアス通信［令和4年　秋号］

ご挨拶☘ハンドマッサージ💗

夏も終わり、鈴虫の鳴き声に秋を感じるこの頃…。いかがおすごしでしょうか。ソルシアス上用賀は皆さまに元気に通っていただけるよう、脳トレや体操プログラム作りに、職員一同取り組んでおります。新しい試みとして、元エステティシャンの介護スタッフによる、「ハンドマッサージ」のサービスを始めました。

※無料サービスです❣

やさしく手に触れていくハンドマッサージは脳をリラックスさせ、心に寄り添うように不安やストレス解消に役立ちます。ご希望の方に順番に行います。お楽しみに！！！

「高齢者は歯より舌👅が命」～誤嚥性肺炎予防・口腔ケア～

超高齢社会の現代日本において、最も気を付けるべき健康対策のひとつに口腔ケアが大事とされており、まず「誤嚥性肺炎」とは唾液と一緒に食べカス、あるいは口の中の細菌が気管から肺へと流れ込み、それが炎症を起こす事を言いますが、物を飲み込む嚥下機能が衰えた高齢者にとって、この肺炎は大きな恐怖の対象になっています。ソルシアスでは看護師監修により、食事の前に「パタカラ」の口の体操を行い舌の筋トレ、嚥下機能をスムーズにするよう口腔の体操を行っております。

そして、食事の後の口腔ケアでは、歯磨きはもちろんの事、それ以上に大事なのが、「舌をみがく」という事です。歯磨きをしているから大丈夫！と思っていても舌をキレイにしている人はそれほど多くありません。実はこれが口腔ケアの「盲点」です。舌に優しいシリコン製、舌ブラシとも呼ばれている柔らかいもので磨いていきましょう。適切な舌そうじで 80%のばい菌を除去することが可能になります。

「ご当地麺🍜物産展」のお知らせ

昨年度より実施させていただき、ご好評をいただいているグルメフェアの頒布会ですが、今年度の第二弾は「ご当地麺物産展」のご案内です。全国のご当地麺の中でも人気のあるものをご用意いたしました！味比べセットで食べ比べしたり、お好きな麺だけご購入いただくこともできます！うどんにお蕎麦にラーメン･･･いろいろな麺が楽しめます。

これからの季節にいかがですか？

～PT (理学療法士) による機能訓練～

ソルシアスでは日常生活を安全に過ごせるよう、毎月テーマを決めて機能訓練を行っております。床に物を落した時、スムーズに拾う事が難しくなったり、物を拾い立ち上がる時、立ち上がりにくい事はありませんか？今月はそういった動作をスムーズに行えるように、ボールを使い「物を掴む動作・持ち上げる動作」、「立ち上がり動作」を PT (理学療法士) と一緒に行っております。この運動は臀部、大腿部の運動とバランス感覚を養い下半身の筋肉を鍛え、転倒予防にもつながります。皆様、日々の運動で筋力向上・維持に頑張りましょう♪

すべての人に希望あふれる明日を
Solcias ソルシアス上用賀