

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成30年4月 256号

発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉5丁目15番2号

新年度に入りましたが、お客様ご家族様はじめ皆様どうぞよろしくお願ひします。

日々の仕事に改善点はないか、常に意識しながら事業運営にあつたていきたいと思います。



平成30年4月1日  
所長 津上 敏明

## ちょっと笑える話

〇〇病院で小耳にはさんだ看護婦さんとおばあちゃんの会話。

お「あれ、またやるんですか、芋洗い」

看「芋洗い？」

お「芋洗いよ、芋洗い～」

看「？」

お「あの機械に頭から入っていくものさ～」

看「あっMRIね！」

家の近くの94才のお爺さんは、毎日元気に自転車  
で出かける。

出先を聞くと近くの老人ホームだった。

「そんなに毎日行くほど楽しいの？」と聞くと

「7、80の若い女性がたくさんいる」とのこと！

なるほど・・・



## 保健だより

後期高齢者健診と口腔ケアについて

### ☆後期高齢者検診について

今年度も4月より練馬区の後期高齢者健診が始まります。お知らせがきたらぜひ受診してください。  
検査内容・・・問診 身体計測 血圧 血液検査 尿検査 心電図 眼底 胸部エックス線検査など

### ☆口腔ケアについて

セルフケアとプロフェッショナルケアがあります。

セルフケア

- ・歯ブラシで毎日(なるべく毎食後)きれいに磨く。
- ・歯間ブラシやフロスなどを使用して歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- ・食事や飲み込みがスムーズになるよう、口腔体操やマッサージなどでお口の機能を維持する
- ・栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べる。
- ・歯科検診を定期的に受ける。

プロフェッショナルケア

- ・歯科医師や歯科衛生士から全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを受ける。
- ・歯石の除去など、専門的なケアを行ってもらう。
- ・予防のため薬剤の紹介やアドバイスを受ける。

お口の健康を守るためには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れていくことが大事です。お口の健康を守ることは、お身体の健康にもつながってきます。

## ねりま お口すっきり体しっかり体操



じがせん  
耳下腺マッサージ

上の奥歯のあたりを人差し指から小指までの4本で、後ろから前へ軽く押しながらいります。



がつかせん  
顎下腺マッサージ

あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からあごの下まで、3ヶ所を親指で軽く押しします。



ぜつかせん  
舌下腺マッサージ

あごの真下を、親指で軽く押しします。

唾液腺のマッサージです。唾液が増えると口臭予防、食べ物の飲み込みがよくなる、消化吸収を助ける等の効果があります。  
ぜひお食事前にやってみてください。

## 辛夷俳句会

紅梅や琴の音低き深庇  
雪かきの思ひ出遠き故郷なまり  
蠟梅や古里遠く離れきて  
降る雪やミシン踏む音ふと止めて  
群れ飛んで礫の如し寒雀  
介護士の声やはらかき春隣

英三  
あい子  
芳子  
宵子  
公紀  
幸子



## 名句鑑賞

「ほろほろと山吹散るか滝の音」 芭蕉

“笈の小文”所載の句です。滝の音がとどろく中、ほろほろと山吹の花が散ることよの意です。吉野川上流の激湍で、垂直に落ちる滝ではなかったようです。

「散るか」は疑問ではなく、詠嘆の「か」です。滝音の轟く中、盛りを過ぎた山吹の花が乱れ散るさまを詠んだもので、「ほろほろと」と「散るか」の響きあう声調があえかな花の哀れさを見事に表現しています。「吉野川岸の山吹ふく風に底の影さへうつろひけり」(紀貫之・古今集)を踏まえた句です。



## 職員異動のお知らせ

☆看護師 渡辺加奈子

この度異動が決まり3月いっぱいまで東大泉デイサービスセンターを卒業することになりました。皆様にはたくさんの笑顔を頂き、私にとってはかけがえのない時間を過ごすことができ、感謝でいっぱいです。

皆様の健康を見守りつつ4月からは新天地で頑張ります。8年間お世話になりました。ありがとうございました。

☆介護士 能地恭子

3月末で退職することになりました。皆様のおかげでとても楽しい9年弱を過ごすことが出来ま

した。皆様から介護士として、人として多くのことを学ばせていただきました。

また、いつかどこかでお会いできる日までお元気で。

☆送迎員 増井友晴

新しく3月より送迎員として入りました増井友晴と申します。

地元で長く住んでおりますので、早く道を覚えて安全第一で皆様の送迎を行いたいと思います。

よろしくお願いいたします。



## 悪質商法や詐欺

3月10日「見守りの力で防ごう！高齢者を狙う悪質商法」というテーマで消費者センターの方からお話をいただきました。皆様熱心に聞いていらっしゃいました。ご家族の方も未然にトラブルを防ぐために、普段と違う落ち着きのない様子などないか見守りをお願いいたします。

3月10日午後から消費者センターの人が詐欺とか悪質業者のやり方について、色々な例をあげて話をしてくれました。随分と参考になる話を聞かせてもらいました。まずは色々なことがあるものだとは本当にびっくりしました。勉強になりました。ありがとうございました。

利用者 K・K様



## 編集後記

平成30年4月に介護保険制度改正があり、皆様にお手数をおかけすることも多いと思います。大きな変更点は、サービス提供時間区分の変更があり、1時間単位になります。基本単位数は下がる方が多いかと思いますが、正式な発表がございましたら、またお手紙でお知らせいたします。



相談員 谷田部