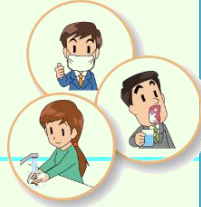


# 練中デイ便り

令和2年度 4月号

## 新型コロナウイルス関連のお知らせとお願い。

新型コロナウイルスが、なかなか収束せずに各方面で様々な対策、対応がとられています。練中デイでは、既にお知らせしている通り、皆さまにご利用前のご自宅での検温をお願いしています。また、37.5℃以上の発熱があった場合には、ご利用をご遠慮いただく対応をとらせていただいています。これらの対応を終了する際にはあらためて、お知らせいたします。また、デイサービスセンター到着時には手洗い、うがい、アルコール消毒実施へのご協力をお願いします。



## ★防災訓練を実施しました★

「震度7以上の地震が発生し、施設内から発火、消火不能で全員避難!!」そんな災害を想定して、訓練を行いました。避難時には、毎日使っているイスの背もたれカバーが、防災頭巾に早変わり。皆さんの頭の安全を守ります。終了後の総括、反省で出されたご意見は、今後の訓練の参考にさせていただきます。訓練終了後は、「キッチンペーパーを使った

**おさない** **かけない** **しゃべらない** **もどらない** 簡単手作りマスク」の作り方を職員が伝授しました。マスク不足で、お店でも在庫がない状況。少しでも役立ていただければと思います。



社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

所長 滝澤 久史 (たきざわ ひさし)



## ★ボランティア講師の活動も休止中です★

現在、ボランティアの方が講師を務めている活動も全て、休止しています。今後の開催も不透明な状態で、再開が決定次第、講師の方々と調整し、改めて皆さまにお知らせいたします。プログラム活動が制限されている中、職員も一工夫し、いつもは行うことが少ないゲーム大会なども企画して笑いで盛り上げています。



## お世話になりました!

練馬中学校デイサービスセンターに配属され、間もなく2年になります。デイサービスセンターで働くのは初めてのことで、送迎の添乗や活動と分からない事だらけで、毎日が学ぶ日々でした。皆様に温かく支えられ、楽しく過ごし少しは成長することができたでしょうか。4月からは、法人内の別のデイサービスセンターで勤務することになりますが、練中デイで学んだことを胸に日々研鑽していきたいと思えます。

皆さまもいつまでも末永くお元気で、デイサービスセンターでの活動を楽しんでください。

短い間ですが大変お世話になりました。

介護士：梅田美穂



観測史上最も早い桜の開花宣言の日は、雪が舞う日でもありました。色々な出来事や自然災害があった令和元年度。新年度の令和2年度は、どんな年になるのでしょうか?

このお便りが、発行される頃には、桜も満開に近づいている事でしょう。外に出かける機会にも制限をかけられ、ご自宅でお花見に行くことも躊躇されていると思います。練馬中学校には、桜の木もたくさんありますので外部の方々と接触することもなく、校庭をお散歩できます。お天気と相談しながら皆さんとお花見を楽しみたいと思います。

練馬区立練馬中学校デイサービスセンター

〒179-0075 練馬区高松 1-24-1

TEL : 5241-5451 / FAX : 5241-5460

E-mail [n-tyu@nerima-swf.jp](mailto:n-tyu@nerima-swf.jp)

URL <https://www.nerima-swf.jp/office/38?c=14>



練中デイ

検索

## 「後期高齢者検診・長寿すこやか検診」と口腔ケア

### 後期高齢者検診（自己負担金はありません）

対象者：後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

対象となる方には受診券が送られてきます

4月～7月生まれ・・・令和2年4月下旬ごろ配送

8月～11月生まれ・・・令和2年5月下旬ごろ配送

12月～3月生まれ・・・令和2年6月下旬ごろ配送

実施期間：受診券に記載されていますので届いたらご確認下さい

検査内容：問診・身体測定・理学的検査・血圧・血液検査・尿検査・心電図・眼底

### 長寿すこやか歯科検診（自己負担金はありません）

歯と歯ぐきの状態に加え、噛み合わせ、飲み込みの検査など高齢期に注意したい口腔機能全般についてチェックします

対象者：練馬区在住で令和3年3月31日時点に次の年齢に該当される方

76歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方)

80歳(昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方)

受診機関：毎年4月1日～翌年の3月31日まで通年で受診できます

※対象者の方には、4月下旬～6月下旬に後期高齢者健康診査のお知らせと一緒に受診券が届きます

## 口腔ケア

目的：1、虫歯・歯周病予防 2、口臭の予防 3、味覚の改善

4、誤嚥性肺炎の予防 5、口腔機能の維持・回復につながる

食事の後は、うがいや歯磨き・義歯がある方は義歯のお手入れもしましょう

口周りの筋肉のマッサージや、飲み込む力を鍛える嚥下体操を日ごろから継続して行っていきましょう

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん)  
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。



②顎下腺(がっかせん)  
親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。



③舌下腺(ぜっかせん)  
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。