

# しずきだより



5月に入り過ごしやすい日が続いていますが、汗ばむ陽気の日も増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。この時季の日差しは思っているより強く、身体が暑さに慣れていないため熱中症を発症するケースが多いです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。衣服も薄着になり、思いがけない日焼けにも気を付けたいですね。5月の紫外線は夏真っ盛りの8月の次に多いと言われています。外出の際には日焼け止めを塗ったり、日傘やUVカット衣料などでお肌を紫外線の刺激から守りましょう。



## 湿気対策をはじめましょう！

6月に入ると愚図ついたお天気の日が増えてきます。そうすると心配されるのが結露や湿気などによるカビや細菌の発生です。カビや細菌は様々な体調不良の原因となります。今から対策をして雨の季節に備えましょう。

### 【お家の中の湿気対策】

□こまめに換気をしましょう・・・こまめに換気をすることで、室内の湿気を外に逃がすことができます。窓やドアを2箇所以上開けて空気の通り道を作り換気を行いましょう。

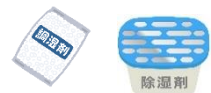


□除湿器やエアコンを利用しましょう・・・換気と合わせて除湿器やエアコンを使用するとより効果的です。

※これから暑くなってくるとエアコンを使用する機会が増えてきます。エアコンの起動確認とフィルターのお掃除等お手入れをしておきましょう。



□湿気対策グッズを有効に利用しましょう・・・キッチンやお風呂などの水回りをはじめ、クローゼットや押し入れ、布団、靴箱などお家の中には湿気がこもりやすい場所がたくさんあります。ドラッグストアなどの量販店では各場所に適した様々な除湿グッズが販売されています。換気や除湿器と併せてこうしたグッズを上手に活用して快適に過ごしましょう。



### 【入浴補助用具のカビ対策】

シャワーチェアや浴槽台、すべり止めマットなどの浴室で使用する用具は使用後にしっかりと石鹸カスなどを洗い流し、水気をとった後、直射日光を避けて風通しの良いところに置き、乾燥させることでカビの発生を抑制することができます。

お時間のあるときにはシャワーチェアや浴槽台（ソフトパットタイプ）のソフトクッションを外し、本体、ソフトクッションをそれぞれ中性洗剤を含ませたスポンジや布で拭き取り、しっかり水で洗い流しましょう。その後は風通しのよい日陰で乾燥させましょう。



# 歯と口の健康週間

毎年この時期にはお知らせしていますが、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の増進に寄与することを目的としています。今年の標語は「手に入れよう長生きチケット歯みがきで」です。口腔内の健康維持は身体全体の健康維持のためにもとても重要です。お口の中を清潔に保ち、いつまでも美味しく食事を食べて元気に過ごしましょう。



口腔体操でお口周りのトラブルを予防しましょう！

お口周りや舌の筋力をアップさせることでお口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、食べ物の飲み込みがスムーズになります。長いマスク生活で表情筋の衰えも心配されています。お口周りの筋肉を鍛えて素敵な笑顔で過ごしましょう。



- |                    |                    |                 |                |
|--------------------|--------------------|-----------------|----------------|
| 「うー」と声を出しながら口をすぼめる | 「イー」と声を出しながら口を横に開く | 舌を下顎に付ける気持ちで伸ばす | 舌を鼻に付ける気持ちで伸ばす |
|--------------------|--------------------|-----------------|----------------|

お口の中の清潔を保ちましょう！

お口の中の清潔を保つには毎日の歯磨きが有効ですが、ご自身で行うことが難しい方にはスポンジタイプの口腔ブラシやウェットシートタイプの口腔ケア用品などの活用も有効です。

口腔ケアスポンジ  
50本入プラ軸/S・M・L



各 **1,980 円 (税込)**

オーラルプラス口腔ケアウェットティーツー



100枚入 **820 円(税込)**

## ～しずきホームページ・SNSのご紹介～

しずきではホームページの他、SNS（ツイッター、インスタグラム、ティックトック）も投稿しています。ホームページ右上のアイコンからもしずきの各SNSページを見ることができます。各デイサービスの活動状況や介護ショップからのお知らせ等、しずきだよりではお伝えしきれない情報を投稿しています。しずきだより下部検索名でも検索可能です。ぜひご覧ください！



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊  
**しずき**

〒416-0907  
富士市中島 480-1  
TEL 0545-65-9191  
FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter: [Kalgo\\_shizuki](#)



Instagram: [朝霧高原デイサービス](#)



TikTok: [SHIZUKI.day](#)