



日中は汗ばむような日が増え、夏の気配を少しずつ感じるようになってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。過ごしやすくお散歩など外出も楽しい時季ですね。気温が高くなってくると熱中症など暑さへの対策が必要となってきます。併せて6月に入ると曇りや雨など湿度の高い日も増えてきます。こまめな水分補給や休息、お部屋の湿度管理など暑い夏に備えて環境も身体も準備を始めましょう。



歯と口の健康週間

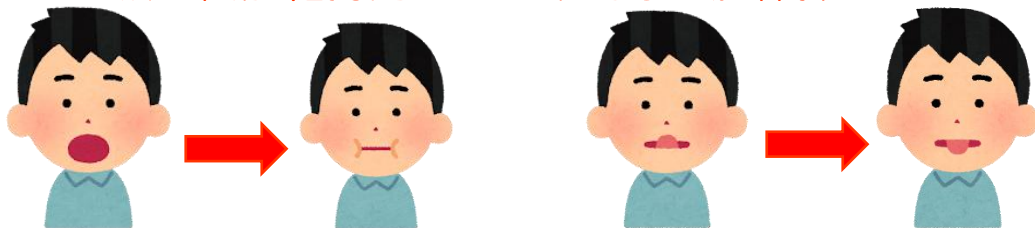
6月4日～10日は今年も歯と口の健康週間です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的として制定されました。今年は「歯を見せて笑える今を 未来にも」という標語のもと各地で様々な活動が行われます。

お口周辺の健康は身体全体の健康に繋がりととても重要です。いつまでも、おしゃべりやお食事が楽しく行えるようお口周りの健康維持に努めましょう。

- 痛いところがなくても、定期的に歯の検診を受けましょう。定期的に検診を受けることで、むし歯や歯周病を早期に発見早期治療が行えます。
 - 歯や口腔内の相談ができる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。正しい歯の磨き方の指導や口腔内の相談に乗ってくれ自身の歯や口腔内の状態をわかっている「かかりつけ」を持つようにしましょう。
 - オーラルフレイル（口周りの軽微な衰え）を見逃さず早い段階で改善できるようにしましょう。
- 口腔体操などで舌の力や飲み込む力の維持向上を図りましょう。



～嚥下機能維持向上に効果的な口腔体操～



ゆっくり口を開け 10 秒
しっかり口を閉じて 10 秒を 2 セット
※無理はせず、顎などに痛みが出ない程度に行いましょう

舌で鼻先を触るように伸ばす
舌で下顎の先を触るように伸ばす

マウスピュア 口腔ケアガーゼ

水に濡れても破れにくく、舌リハビリ、
口腔内マッサージ、口腔内清掃に最適。
口腔内で繊維の脱落が少ない素材です。

不織布サイズ 7.5×22cm

150枚入 670円



口腔ケアジェル

口腔内の乾燥が気になる方や口腔内マッ
サージの際に垂れにくく、スッと伸びて
潤います。

ウメ風味・イチゴ風味・レモン風味

40g 各470円



～介護ショップしずき勉強会～

先日、介護ショップしずきの職員向けに、ユニ・チャーム様を講師に迎えオムツ、パットについての勉強会を行いました。しずきで取り扱っているライフリーのオムツ、パットに関して実際に商品に触れ、当て方のポイントや商品の特徴など実演も交えながら説明していただきました。これを生かし、今後のサービス向上に繋がっていくよう社内で情報を共有し、より良い提案が行えるよう努めて参ります。



～芒種（ぼうしゅ）～

二十四節気のひとつ「芒種（ぼうしゅ）」は米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期という意味で、特に米を指しています。この時期は雨の日が多くなり田に必要な水が確保しやすいため、田植えの目安とされていました。現代では田植えの機械化なども進み必ずしもこの時期ではないようです。今年の芒種は6月5日です。この日から14日後の夏至までが芒種の期間となります。徐々に夏が近づき、蒸し暑くジメジメとした日が続くかと思いますが、青々とした稲が根付き始めた田んぼの景色や見頃を迎える紫陽花など、この時期ならではの風景を楽しみましょう。



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

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day