

平成 29 年 1 月 6 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

新年明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。だんだんと厳しく冷え込む日が増えておりますので、どうぞお体にはお気をつけください。新たな年を迎えまして、ルーエハイム職員一同、初心にもどって業務に取り組んでまいります。本年もなにとぞ宜しくお願い致します。



★★★お餅の事故に要注意！

お餅はお正月の楽しみの一つですが、お餅を喉につまらせるという事故もよく耳にします。年を取ると噛み切る力や飲み込む力が落ち、唾液の量も減ります。そのため、お餅のように粘りの強い食品は、喉にくっついて取れなくなってしまう事があるのです。安全にお餅を楽しむための工夫として…

- 小さめの一口大に切っておく
- お湯につけて柔らかく飲み込み易くする
- お茶や汁物など水分と一緒に取り、口の中にくっつきにくくする



※もしも喉につまってしまったら…

うつむかせ肩甲骨の間を平手で強く 4~5 回たたきます。咳き込んでも取れないときは迷わず救急車を呼んでください。また、取れたようでも奥に残っている可能性もありますので病院を受診しましょう。



★★★介護特集・口の中のお手入れは大切です！

体を健康に保つには、栄養のある食事をおいしく食べられることが重要です。口が健康であることは全身の状態を良好保つのに深いつながりがあるそうです。口の中のトラブルは、全身に大きな影響を及ぼすことがあります。一度、点検してみましよう！

- 入れ歯が汚れていませんか？ ● 虫歯がありませんか？ ● 口の中に食べかすが残っていませんか？ ● 入れ歯はあっていますか？ ● 歯茎がはれたり、出血したりしていませんか？ ● 舌はきれいですか？ ● 口臭がありませんか？ ……

食事のあと、歯磨きをしないで食べ物のカスが残っていると、細菌はどんどん増えていきます。増えた細菌が食べ物や唾液と共に誤って気道にはいると、肺炎を起こす恐れもあります（誤嚥性肺炎）。歯磨きは虫歯予防のためだけでなく、口の中に入ってきたカゼやインフルエンザのウイルスを退治する効果もあります。歯を磨かずに寝てしまうと、一晩中細菌にえさ（食べ物のかす）を与えてしまうこととなります。夜寝る前は、入れ歯をきれいに洗い、口の中も柔らかい歯ブラシで歯茎などの口のなかの掃除をすると良いでしょう。



平成29年度 2月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ **開催日**：平成29年 2月 3日(金) 頭の体操
10日(金) 太極拳
17日(金) 栄養教室



- ☆ **時間**：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ **場所**：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ **参加費**：無料
- ☆ **対象者**：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム
☎ 059-372-3811 担当 安田・浅岡・大西



☆在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております