

# 毛里田の風

## 10月号



**法人理念：**多様な福祉サービスがその利用者の意向を尊重して総合的に提供されるよう創意工夫することにより、利用者が、個人の尊重を保持しつつ、心身ともに健やかに育成され、又はその有する能力に応じ自立した日常生活を地域社会において営むことができるよう支援することを目的とする。

**法人使命：**「志と誇りを高く！自分も周りもしあわせに！そして、円満へ。」

\* 仏教の『自利利他円満』の教えより。

社会福祉法人毛里田睦会 理事長 長谷川俊道

**ケア理念：**自分で選択する人生を 自分らしく生きる

**行動指針：**1、人を幸せにする専門職として、すべての人に感謝を忘れず笑顔で「ありがとう」を伝えます。

：2、尊厳を尊重し、一人一人が大切にしてきた人生を大切にし、チームで支援します。

：3、プロフェッショナルとして知識を高め、地域に必要とされるサービスを提供します。

社会福祉法人毛里田睦会 特別養護老人ホーム毛里田

### 10月の行事予定



20日 運動会

27日 手作りおやつ

(白玉汁粉)



### 10月のお誕生者

5日 板橋様



～お誕生日おめでとうございます～

### 口腔機能の回復のトレーニング ～パタカラ体操～

紹介させていただきます。

を



体口  
操腔  
風ケ  
景ア



パタカラ体操は、お口の機能回復に効果のあるトレーニングです。お口周辺の筋肉が衰えてしまうと、肺炎やドライマウスなどが発生するリスクが高まります。健康に長生きするためにも、パタカラ体操でお口の筋肉をトレーニングしましょう。

<b>パ</b>	唇を鍛えて食べこぼしを防ぐために唇をしっかり閉じてから大きく口を開けて「パ！」と発音しましょう	<b>タ</b>	舌の全面を上顎にくっつけてから下顎へ打ち付け「タ！」と発音し、飲み込むための筋肉を鍛えます。
<b>カ</b>	喉の奥に力を入れて、喉を締めながら「カ！」と発音します。食べ物を食道へ送る動きの練習になります。	<b>ラ</b>	舌先を上前歯の裏に着けて「ラ！」と発音すると食べ物を喉の奥へと運ぶ為の舌の動きの練習になります。

**ENable work**より。  
ご家族の皆様いつもお世話になっています。少しずつ利用者様も増え、シーツ交換や居室の掃除をやらせて頂いています。入所者の皆さんから「ありがとう」と言われとてもうれしかったと報告をもらって、2倍のうれしさをもたらした気分になりとても幸せな気持ちになります。  
Tシャツを購入いただいた皆様もありがとうございました。利用者さんの給料に反映させていただきます。  
サービス管理責任者 高橋

口腔機能の向上だけじゃない ～パタカラ体操の効果～ 噛む・飲み込むといった口腔機能の向上、ひいては肺炎の予防につながるパタカラ体操ですが、他にも以下のような効果が期待できます。

- ①唾液の分泌が促進される(ドライマウスの防止) ②口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される。 ③活舌や発音の改善・維持
- ④お腹が引き締まる、お腹のたるみ防止⑤いびきやプラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ等)の改善⑥食事中的ムセが減少する など

### お知らせ

施設でおこなっている行事やレクリエーションなどの様子を伝える為、特養毛里田では "Instagram" (インスタグラム) を始めました。たくさんの笑顔を写真に収め、その中から選りすぐりの一枚をお届けしていきます。ぜひフォローしていただき、ご覧になってください。

『morita-tokuyou』で検索  
お願いします。

### ご家族様へ

初秋に入り、朝晩共に冷え込んでまいりました。日中は気温が高い時もあり寒暖差の大きい今日この頃。衣類の調整が難しいため、直ぐに着脱のできる羽織もの(カーデガン等)の準備をお願い致します。

介護でお困りのことがございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。

〈ご案内〉月曜日から金曜日の平日9時～17時の間に事務所窓口へお声掛けください。お待ちしております。

連絡先：0276-56-9357

介護支援専門員：石原ひろみ

## ダイヤより

### 祝敬老会

今月の手作りおやつはフルーツ寒天でした。



ホールの飾りつけを皆さんで作成しました。

当日は唱歌や懐かしい曲を  
をご一緒に歌いました。



テーブルを囲んで  
風船バレーを  
楽しみました！

## スペードより



敬老の日には、ご家族からのお手紙。とても喜ばれました。全利用者様には、職員からの敬老のお祝い手作りプレゼントも。



手作りおやつでフルーツ寒天楽しめました♪盛り付けなども協力してくださいました。

## クローバーより

9月生まれの利用者様へ色紙をプレゼント



廊下の手摺りを消毒中です(^\_^)!

## 看護より

担当：小林Ns



9/29に入居者様の健康診断を行いました。項目は、採血、胸部レントゲン、心電図です。結果により何か精査等必要な場合には、こちらからご連絡させていただく場合もございますので、よろしくお願い致します。緊急事態宣言も解除となり、新型コロナウイルス感染者も減少傾向となっておりますが、第6波は確実に来ると言われています。2回ワクチンを接種していても感染するブレークスルー感染も高齢者での報告が増加傾向にあるようです。現在の新型コロナの感染経路はエアロゾルを介した空気感染とされていますので、施設内でも換気を徹底し、基本的な感染予防行動を確実にを行い今後も感染者ゼロとしていきたいと思っております。



## 調理より

担当：前原紀子



9月は重陽の節句、敬老の日、十五夜、誕生日リクエストメニューの行事食を提供させていただきました。9日は重陽の節句ということで栗ご飯とさんまで季節を感じる食事となりました。栗には骨粗しょう症予防に役立つマンガン、貧血予防や健康を維持する銅、脳を活性化する炭水化物、ストレスに強い身体をつくるビタミンCが豊富に含まれています。良い効果が沢山ありますが、糖質を多く含んでいるため食べすぎには気をつけましょう。