



# 千寿の郷 かわら版

- ホームページ → <http://senjyunosato.kenwa.or.jp>
- X(旧)Twitter → <https://x.com/senjyunosato>

【千寿の郷SNS】  
こちらのQRコードより→

掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

## ご長寿紹介 ～祝・百寿!～

この度、2名の利用者様が百寿(100歳)を迎えられました。人生100年の歩みの中で培われた経験や思い出、健康の秘訣についてインタビューしました。ぜひ、ご覧下さい♪



入所ご利用  
T様



デイケアご利用  
T様

### ①健康の秘訣

・昭和56年から犬を飼い始め、23年間、毎日朝晩に犬の散歩をしていたことです。

・子どもの頃は、10年間も無遅刻無欠席で好き嫌いなく何でも食べていました。

### ②昔の思い出

・尋常小学校を6年、そのあと奉公に2年。ベルトコンベアから流れてきた味の素などのいろいろな会社の箱を作っていました。それを20年間勤めたことです。

・日立の軍需工場で飛行機の羽を作る仕事をしていました。敵機来襲という知らせを聞いて、防空壕へ必死に逃げ込み怖い思いをしました。

### ③一番、思い出に残っている事

・働いていた時期。友達が皆良い人で仲が良く、ご飯や旅行に行ったことです。

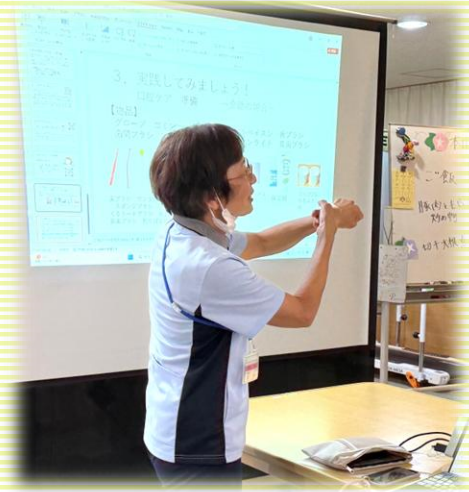
・海軍の軍人だった父親は、とても厳しい人でした。女の子らしい言葉を使うように怒られたのをよく覚えています。



# お口の健康便り



先日、摂食・嚥下認定看護師による口腔の学習会を開催しました。  
「食べる」「飲み込む」「口腔ケア」を専門とする立場から、利用者の皆様がいつまでも安心して食事を楽しめるよう、研修や日々の支援を行っています。



## ☆ワンポイント

### 夜の口腔ケアが一番大切です！

寝ている間は唾液の量が減りお口の中の細菌が増えやすくなります。その為、夕食後や就寝前の口腔ケアを行うことが誤嚥性肺炎の予防に繋がります。



## ☆口腔ケアのメリット！

- ◎ 誤嚥性肺炎の予防  
口の中の細菌が体内に入ることを防ぎます
- ◎ 食べる力の維持  
かむ力飲み込む力を保つ
- ◎ 会話を楽しむ  
口臭予防や発音の改善につながる
- ◎ 全身の健康維持  
生活習慣病の予防につながる



## ◎唾液の働き



### お口を潤す

乾燥を防ぎ、粘膜を守ります。

### 細菌を減らす

口腔内をきれいに保ちます

### 飲み込みを助ける

食べ物をまとめて、飲み込みやすくします

### 歯を守る

再石灰化を促し、虫歯を予防します。

## ご家庭でできる口腔ケア

### ☑食後は歯磨きをしましょう！

特に寝る前の歯磨きが大切

### ☑入れ歯は毎日洗いましょう！

清潔に保つことで、口臭や感染を防ぎます

### ☑水分をこまめに摂りましょう！

乾燥を防ぎ、唾液の分泌を促します

### ☑よく噛んで食べましょう！

噛む力を維持し、食べる力を守ります！



上のQRコードから、口腔体操を見ることが出来ます。是非ご利用下さい。

## 引用参考文献

日本歯科医師会：オーラルフレイル対策のための口腔体操