

令和6年10月号

ふくじゅそう便り

株式会社ふくじゅそう

☎ (0982) 50-1414

<https://www.fukuju-hyuga.com>



秋晴れの心地よい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、季節の変わり目となる秋には、気圧や寒暖差の影響が大きくなります。こういった環境では「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れやすく、結果として自律神経が乱れる原因になるのです。

自律神経の乱れは緊張感や不安感の増加や、めまい、不整脈、不眠などの症状を引き起こします。

高齢の利用者様は、体温調整機能が低下していることから自律神経が変化しやすいため、私たち職員がしっかり観察し、体調の変化に留意したいと思います。

皆様も体にはくれぐれもお気を付けてお過ごしください。

株式会社 ふくじゅそう 職員一同

デイサービスの様子

9/4～9/13の期間、門川高校の生徒さんが2名介護実習にきました。

ふたりは今回、当施設での介護実習は2度目になります。前回の介護実習で学んだことを今回の実習で活かすことが出来たことと思います。授業で学んだことを基に、実際の現場で活かすことは安易なことではないと思いますが、職員の話をしっかり聞き、熱心に取り組んでいました。



テーブルホッケー（ホーム）

写真はホームでのレクリエーションの様子です。この日はテーブルホッケーでした。夢中になってボールを追いかけて、自分の所にきたボールを思いっきり弾き飛ばしてとても楽しんでいる様子でした。



ドッグセラピー



2匹が現れると場が一気に和みます(^_^)

♪ 膝に垂せて 抱っこした利田孝雄の顔

おたんじょうびおめでとう



これからもずっとお元気でお過ごしください

健康に役立つ情報発信

～あいうべ体操～

唾液の分泌を促し、舌を鍛えるお口の体操「あいうべ」で誤嚥性肺炎や歯周病を防ごう！！
お口の体操「あいうべ」を続けていると、唾液の出がよくなります。

唾液には、

- 口内の潤いを保つ働き
- 消化作用
- 虫歯を防ぐ働き
- 抗菌作用、解毒作用

などの効果があります。よって「あいうべ」体操を行うことにより、唾液の分泌が促され、これらの効果を得られます。また、「あいうべ」体操には、お口周りや舌の筋力強化や自律神経を整える効果もあります。

【あいうべ体操のやり方】

あ



① 「あー」と喉奥が見えるくらい大きく開く

い



② 「いー」と奥歯が見えるくらい大きく横に広げる

う



③ 「うー」とできるだけ小さく口を窄め前に突き出す

べ



④ 「べー」と舌を下に突き出して伸ばす

①～④を1回として、一日30回を目安に毎日続けましょう。
当デイサービスでも昼食前に行うようにしています♪
皆さんも是非とも実践してみてください(^^)／

介護でお困りごとはないでしょうか？

ふくじゅそうでは、介護付きホーム、デイサービス、居宅介護支援事業所の職員