

令和7年
3月号

ふくじゅそう便り

株式会社ふくじゅそう ☎50-1414 <https://www.fukuju-hyuga.com/>



早咲きの桜が話題になる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

3月と言えば、ひな祭り、ホワイトデー、卒業式、春休み、春一番と様々なことがあげられます。中でも春一番は、代表的な風物詩のひとつですね。そもそも春一番は条件があり、立春（2月3日頃）から春分の日（3月20日頃）までに吹く、南寄りの強い風のことだそうです。今年は早々と東北地方で2月中旬に春一番の発表がありました。しかし、春一番が吹いても寒気が戻ってくることは珍しくはなく、東北地方では何回も大雪に見舞われています。春の訪れを待つ早春賦『春は名のみの風の寒さや』は、春を待ちわびる私たちの気持ち通りの歌詞ですね。

春の足音を聞きつつ、今月も元気に楽しく過ごして参りましょう。 (株)ふくじゅそう スタッフ一同

節分豆まき～ホーム・レク

ホームにて節分の豆まきをしました。無病息災！鬼めがけておいに玉をぶつけて楽しみました。

5月で100歳

バレンタインデーおやつ

2月14日のバレンタインデーのおやつは手作りチョコババロアでした。バナナのアクセントもチョコとばっちりですね。美味しそう😊

デイサービスの利用者様

ホームの利用者様

誕生会～ホーム

2月生まれの利用者様をお祝いしました。皆さん、美味しそうなケーキを前に記念撮影！晴れやかな顔をされていますね。

※ 写真はご本人とご家族の許可を頂き、掲載しています

介護の技術発信～口腔内ケア



介護現場より介護技術をお届けしています。少しでも負担をやわらげ、ゆとりを持った介護を実現しましょう。口腔ケアの具体的なやり方について解説していきます。

【口腔内の清潔の種類】利用者の意思を尊重し利用者の健康状態に応じた方法で口腔の清潔を行います。

① うがい

口腔の清潔の前にはうがいをを行います。うがいには、喉のうがい方法（ガラガラうがい）と口すすぎ法（ブクブクうがい）があります。うがいは口腔内が乾燥しているときに口腔を湿らせ、大きな食物残渣（ざんさ）があるときは除去することができます。また、ブラッシングできないときにはうがいのみ行うこともあり、その場合は水歯磨きや、お茶などを使用します。

② 綿棒などによる方法

意識障害などがあり歯ブラシを使用することができない利用者は、綿棒や巻き綿子を使用します。その場合、口腔清拭剤に綿棒を浸し口腔内を清拭します。

③ ブラッシング法

一般的に行われる歯磨きのことです。高齢者の多くは残っている歯が少なく歯肉が退縮しています。そのため、利用者の口腔内の状態に応じた歯ブラシを選択し、ブラシの毛先を使用したブラッシングが大切です。

【義歯の手入れ】

① 義歯の着脱方法

総入れ歯は、義歯床と上あご・歯ぐきなどの間に空気を入れることで外れやすくなり、コツをつかめばカパッと簡単に外せます。大きな入れ歯を口から出すときに、口が開かなくて出しづらいついたら、口の周りの筋肉をマッサージしてほぐしてあげましょう。

装着



入れ歯の前歯の部分を持ちます

取り外し



奥歯のほうを、上あご・歯ぐきといった粘膜から浮かせるように空気を入れます

② 義歯の清掃方法

- ・可能であれば毎食後、義歯を外し口腔外で清掃を行う。一般的には、義歯は下顎（かがく）を外してから上顎（じょうがく）を外します、また、義歯を装着するときは上顎を装着してから下顎を装着します。
- ・義歯専用のブラシを用いて物理的に清掃（こすって洗う）を行う。
義歯洗浄剤を使用する場合も物理的な清掃を行い、義歯の清潔を保ちます。

③ 義歯の保管

- ・夜間の睡眠時は、歯肉への圧迫や刺激を防ぐために義歯を外す。義歯の清掃を行った後に、水を入れたタッパーなどに義歯を入れて保管する。ティッシュペーパーや紙に包んでの保管は、包んでいる中身が見えないためゴミと間違えて捨ててしまう可能性があるため行わない。