



高齢者
若返った
気がするの~

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

口の中は細菌だらけ! 300種も生息 1兆個に増える

こんな方は要注意!

- 高齢である
- 歯痛がある
- 食事中、食後、就寝中にむせる

誤嚥 (誤って舌や喉に食べ物・唾が入ること) しやすい状態に... 時に喉部の粘膜中に、唾が気管に入っている方が90%近く!

口の中の細菌が気管・肺に入り、肺炎になりやすい状態

- 口の中の細菌を減らすことで、肺炎・感染症の防止ができる
- 口の中の細菌=口腔環境(咀嚼・発音・食べる)のリハビリ
- 歯への刺激になり、知的な改善を期待できる
- 「食後は歯磨きをする」という生活リズムが作れる

毎食後、歯磨きをする習慣を!

用意するもの

(歯があり、自分でできる人)

- ・歯ブラシ ブラシ部分は柔らかめ!
- ・歯磨き粉 持ち手は大きいもの
- ・タオル
- ・コップ



タオルやハンカチを巻いたり、ゴムホースを切っただけでも良い

1 手洗いをする



2 ぶくぶくうがいで、口をすすいで食べカスを取り除く。



頬粘膜のマッサージ!

口の中から人さし指を入れて、外側へ押す。スプーンの背や、歯ブラシの背でも良いです。



7 口唇のマッサージ!

上下の唇の内側に指を入れ外側に膨らませる。口角内側に指を入れ、外側に伸ばす。



顔面・唾液腺のマッサージ!

①耳の下(耳下腺)を手のひらでこする。②頬、③下顎を、指でつまんでひっぱる。



3

歯ブラシに少量、歯磨き粉をつけ、歯と歯茎のブラッシング(目安3分)



歯と歯肉の境目は45度

歯の表面に対し90度に歯ブラシを当て細かく横に動かし1本ずつ磨く。

細かく動かし、力はいれない!

上あごも磨きましょう!

加齢で舌の動きが鈍くなると、汚れや細菌がついたままになり、舌と接触する上あごにも、その汚れがつきます。

4

ぶくぶくうがいで、口をすすぐ。

5

舌も磨きましょう!

歯ブラシに歯磨き粉を少しつけ、舌を歯ブラシで洗いましょう。



舌の奥から手前へ、軽くマッサージ

歯茎も洗いましょう。歯と歯のすき間は歯間ブラシが効果的

歯ブラシで舌を押えつくと、舌の筋力アップにつながります。

6

7

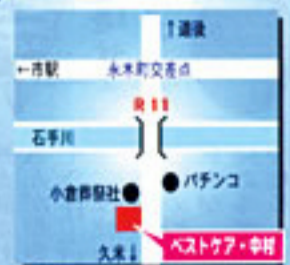
8

中村

ショート併設!
ニーズにあわせて

ショートステイ・デイサービス

住所/松山市中村2丁目7-33
TEL/089-998-3060(デイ直連)
TEL/089-998-3070(ショート)
FAX/089-998-3090
Email/nakamura-d@best-care.jp



北条

風早の訪問介護
全面バックアップ

ホームヘルパー

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp



山越

笑顔と元気を
お持ち帰り下さい

デイサービス・ホームヘルパー

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102(デイ直連)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp



石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

デイサービス

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishii@best-care.jp



松前

光あふれる
広々とした憩いの場

デイサービス

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-984-3577
Email/masaki@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター

1日無料体験募集



目指すのは『心を大切にする介護』

ベストケアグループ

HPアドレス <http://www.best-care.jp/> E-Mail info@best-care.jp

ショートステイで快適に

もてなしの空間で和む ご家族からもご好評の声



松山市中村にオープンした「ショートステイ中村」は、おかげさまで多くの方にご利用頂き、快適に過ごせたとご好評頂いております。独自のプログラムで行なうリハビリも充実。ぜひ一度ご体験下さい。

ボランティア募集

ご利用者様のお話し相手や、出し物を披露して下さる方を募集しています。お気軽にお問合せ下さい。090-950-8000

各フロアー一〇室の少人数制をとっているため、きめ細やかに気配りのできる空間に、それぞれに趣向をかえたお部屋は、すべてつぼ庭つきで、ゆつくりとくつろいで頂けます。コミュニケーションスペースでは豊コナーでおしゃべりするもよし、自主的にリハビリに力をいれてもよし、その方に合わせたプログラムで思い思いに過ごして頂けます。介護するご家族が、急に出かけなくてはいけない用ができたとか、リフレッシュする時間をとりたい等等、様々な介護のニーズにもお答えできる施設です。スタッフ一同、ご利用をお待ちしております。

ヘルシーさんのレシピ いちごの豆乳ババロア



こぼりないでござしと手際よくヘルシーデザートに

- 材料** (2人分)
- 粉ゼラチン 7.5g ■いちご 10個くらい
 - 砂糖 小さじ2 ■調整豆乳 1.5カップ
 - 生クリーム 1/2カップ
 - はちみつ 大さじ2 ■ミントの葉 2,3枚

- 作り方**
- 1 耐熱皿に水大さじ3とゼラチンを入れておく。
 - 2 いちごはヘタを取り、飾り用のいちご2個は好きな形に切り、残りはつぶして砂糖を混ぜる。
 - 3 鍋に豆乳と生クリームを入れて人肌程度に温め、はちみつを加えて混ぜる。
 - 4 ひやかしたゼラチンを電子レンジ(500W)で30秒加熱して溶かし、3に少しずつ加えて静かに混ぜる。
 - 5 4につぶしたいちごを加え、ボウルの底に氷水を当てて冷やしながらかき混ぜ、とろみがついたら器に注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。いちごとミントの葉を飾って出来上がり。

べすと健康相談室 理学療法士 平島賢尚

「しびれを起こす病気について!!」

しびれの原因は、大きく次の2つに分けられます。

①脳から末梢神経までの神経の病気 ②循環(血行)障害です。

肘を何かにつづけた時に、指先がしびれたり、長時間の正座の後で足がしびれることは、誰しも経験があると思います。しかし、病的なものや一刻を争う場合もあります。

「しびれ」が現れた場合には、次のポイントに注意して下さい。

①しびれは常にあるのか、ある特定の条件で起こるのか。

②手足のどの部分に起こるのか片側か、両側か、手足か



顔がしびれていない場合は、くびの病気が考えられます。両手のみ、両足のみの場合は、脳が原因であることは少ないと言われていますので参考にして下さい。

③症状はしびれのみか、脱力を伴っているか、などです。例えば身体半分にしびれがある場合には、顔にしびれがあるかどうかが大変な識別になります。顔もしびれているようであれば、脳の病気、特に脳卒中を疑います。このような症状が突然起こった場合には、すぐに最寄りの神経内科、脳神経外科に相談して下さい。

デイサービスセンター尾長が1周年

「開設一年によせて」
株式会社ニックス 専務取締役 西川 直一

弊社では介護事業をスタートして8年を迎えました。昨年6月1日よりベストケアグループに加盟し、ベストケア・デイサービスセンター尾長を中心とした複合施設「かくや姫」を建設いたしました。おかげさまでリハビリを中心としたサービスが御好評を頂き、一年足らずで定員35名に達する事ができました。

ベストケアFC本部には、開業前研修後、月に1度のスーパーバイジング(教育)により、現場スタッフへ直接、広島地域の性をいかしたサービス運営のご指導や、問題解決のためのきめ細やかな助言をいただき、しっかりとバックアップの体制を整えていただいております。

今後も今までの経験を生かしご利用者様から信頼いただける介護事業を展開していきたいと考えておりますので皆様のご協力を仰ぎご指導ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。



立岩小学校 昭和四年度卒業生

想いの宝箱 戦艦大和を建造せよ

正岡 増美さん (88)

呉の海軍工廠(こうしょう)に志願して、大小の軍艦を造っていた正岡さんにとって、やはり思い出深いのは戦艦「大和」の建造。極秘裏の戦艦は、長さ四百m・幅百m・高さ百mの囲いの中で、山の上からさえも見えないように造られました。仕事に入るためには、厳重な身体検査と、胸には許可証のバッジ。そのバッジは色分けされ、船体のどの階に何の仕事で入るかが一目で分かる仕組みで機密の漏

洩を防がれていました。正岡さんが担当したのは、機装(きそう)仕上げという精密な部分で、操舵の設備やパイプなどの取り付けが主な仕事。三五〇mの船も蛇輪一つで動かしませんが「大和」には、最上階にある艦橋が壊されても操縦できるよう、あちこちに操舵室が。また、魚雷で右舷に穴が開けられ水が入った場合、左舷のパイプに水を通してバランスをとるなど、最先端の造船技術が駆使された戦艦だったのです。

大和クラスは戦艦「伊勢」を航空母艦に改造した時には試運転で呉から日本海に出て一斉射撃の現場にも立ち合いました。右舷に付けられた五十もの機関砲を一斉に打つと船は、左舷の甲板が海に浸かるほど傾斜。艦橋にいた正岡さんは「ずいぶん恐ろしかった」という貴重な経験も。

戦艦「大和」は、毎日約二千人が働いて、完成までに五年の月日を費やしました。昭和十六年暮れに竣工。しかし二十一年には神風に向かう途中撃沈されてしまいました。「呉の大和ミュージアムには一度行ってみたいなあ」と大和への想いはつづります。



はぴがベツ ペットショップ 7軒回って知り合いました。

大黒さんちの りく君 ♀
シエットランド・シープドッグ 8才

僕の趣味は散歩・ボール遊び・かけっこ。特技は、みんなの気持ちを読めるんだ。大嫌いなものは雷、花火、掃除機…。

お父さんとお母さんがお出かけから帰ってくる10分前には、ちゃんと玄関にお出迎え。お父さんとお母さんが大〜好き!