

令和 3 年 7 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

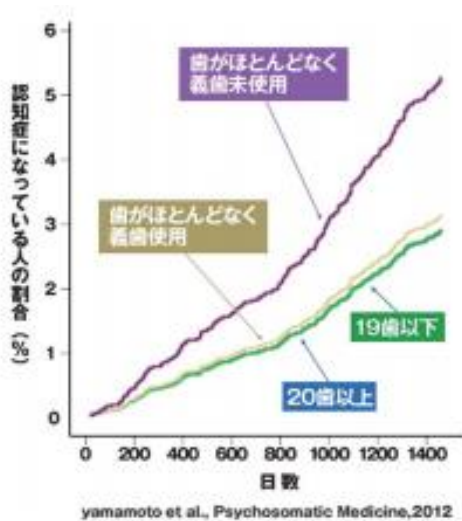
桐始有結花（7月23日～27日）

初夏に薄紫色の花を咲かせた桐がこの頃に蕾をつけて実を結びます。桐の木は防湿性があり腐りにくく軽いため、家具や貴重品を収納する箱、琴、琵琶などの材料として使われています。また、伝統的に神聖な木とされており、皇室、日本国政府、貨幣の装飾などに紋章として使われています。30年程前までは花嫁道具に桐のタンスを持参される方もありましたが、現在はクローゼット等がありますので持参される方が少なくなってきました。着物を嫁入り道具に持参しなくなったからかもしれません。

桐のタンスには、梅雨の季節に除湿剤を入れる必要がない為、やはり日本には適した木なんですね。もっと、桐の事を見直さなければいけませんね。

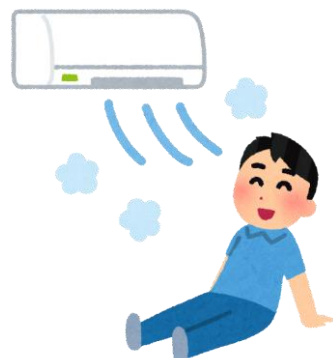
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

口腔機能について



皆さん、口腔機能が認知機能や運動機能とかかわりが深いという話をお聞きになったことがあるでしょうか？加齢に伴って心身機能は徐々に低下していきませんが、様々な要因を考慮した後でも、自身の歯が全くない人と、自身の歯が残っている人を比べて行った研究では自身の歯が残っていない人は記憶力や歩行スピードが有意に低下していたという報告もあります。グラフは認知症と義歯(入れ歯)の関係性を示したのですが、口腔環境及び機能を整えることがいかに大切かわかりますね。また、歯の噛み合わせがしっかりしていると、食事がしっかり摂取できるだけでなく、より足腰に力が入りやすくなるので転倒予防にもつながります。今一度、ご自身の口腔環境や口腔機能と向かい合い、より充実した生活が送れるようにしてみましょう。

伝言版



【熱中症を予防するために冷房の使い方を確認しましょう】

「操作が難しい」「冷房の風に当たると体の調子が悪くなる」などの理由で冷房を使わない方も多くいますが、これからの時期に多発する熱中症を防ぎ、夏を健康に乗り切るためには、適切に冷房を使うことが必要です。設定温度は 25～28℃にし、暑いときには除湿を活用したり、扇風機と一緒に使ったりして、涼しく過ごせる環境を整えましょう。