

平成22年12月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

『おはよう』****スタッフの独り言****

はるのうみでのお仕事も早く6ヶ月が過ぎようとしています。ようやく、皆さんの顔とお名前が一致するようになり少しはお話も出来るようになってきました。最近では、人生の大先輩である利用者さんと戦争中の苦労話やお花に野菜の育て方、料理の話などなどたくさん教えてもらい私自身が逆に楽しく過ごさせてもらっています。いつもこれでいいのだろうか?と思う毎日です。曜日によってはご利用の皆さんとお会いできる方は違いますが、朝の『おはよう』の一声で元気を頂きます。

はるのうみでは、主にリハビリをやっております。ご自分がこんな事が出来るようになりたいという目標に近づける為、筋力を強め、若返って行けるように共に頑張りましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

大腿骨頸部骨折について①

今回は疾患についてのお話しをします。

第1回目は、大腿骨頸部骨折です。大腿骨頸部とは太ももの付け根のことです。この疾患は高齢者であり、特に骨粗鬆症を指摘されている方が転んだり、尻もちをついたりしてケガをされることが多い疾患です。ほとんどの例では手術を行い、最近では手術した次の日から足に体重をかける練習を行うことも増えてきました。また、早くから体を動かすことで関節が硬くならないようにしたり、筋力の低下などの予防を行っていくことが重要になります。

次回は実際にどのような運動を行っていくのかについてのお話しをします。御期待下さい。
(理学療法士)

あなたは健口ですか?!

お口のエチケット 口臭について

40~50代の中老年になると口臭を気にする方が多くなります。口臭の原因の大半は、口の中にあり、口の中や入れ歯が不潔になっていたり、虫歯を放っておくと口臭が発生しますが、その原因として一番多いのは歯周病です。また、最近では舌の奥に白~黄色の苔のようについた舌苔(ゼツタイ)も口臭の大きな発生原因として注目を浴びています。舌苔に関してはまず、舌ブラシを使って汚れを丁寧に取り除くのですが、舌の上には味蕾という味を感じる細胞が無数にある為、決して強くこすったりしないようにします。ストレスや薬などにより唾液が少なくなってくると口臭が強くなる事も分かっています。口臭はなかなか自分では気づかない事も多く周りの方に不快な思いをさせない為にもお口の健康を維持する為にも、原因を知ったうえでの口腔ケアが大切です。(歯科衛生士)

伝言版

はるのうみの年末年始の休業日は

12/30~1/4 までです。

1/5 より平常通り営業致します。

皆様、今年一年有り難うございました。

寒さに負けず、良いお年をお迎え下さい。

