

平成23年 2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

雪 雪 雪 まとまった積雪に・・・ぶる・ぶる・ぶる

去る1月16日は雪が積もる厳しい寒さ。最低気温は大津が零下3.9度に彦根は同じく零下3.1度でした。今季最低気温を記録したそうです。さらに長浜や米原、今津では日中の最高気温も氷点下だったそうです。琵琶湖岸では草木が湖の波に浴びせられ凍りつく現象がみられ、波の華もみられたのではないのでしょうか。

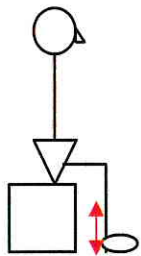
そんな中、利用者の皆さんの元気な顔がみられ、逆にスタッフに対しての除雪や送迎にねぎらいの言葉をいただき心が温まる思いです。どうかまだまだ続く寒さにまけないようにスタッフ共々、頑張ってみましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

大腿骨頸部骨折③

前回は2つの運動を紹介させて頂きました。今回も2つ運動を紹介させて頂きます。よく、「この運動は何回したらいいのですか?」と、いう質問を聞きます。大切なのは回数ではなく疲労が強くでない程度に行うことです。ご自身のペースで行って下さい。

(理学療法士)



椅子に座り
軽く背中を伸ばした
状態で踵を上げます。



横向きになり足を両方曲げ
上の方の足を外側に開きます。

伝言版

天候の具合や道路の状態によっては、送迎の時間が遅れる場合や日中からの降雪に対して、急遽お帰りの時間を繰り上げることもございますことをご了承ください。



あなたは健口ですか?!

歯の喪失と噛む能力

正常の歯列を有する人の咀嚼(噛む能力)をする能力を100とした場合、1本の歯を失った人の場合は、その能率が約半分に低下し、多数(2~7本)歯欠損の人の場合は7割近く低下する事がわかっています。また、総入れ歯の方の咀嚼率はわずか35.9%であったといい、意外に低い値であることに驚かれる事でしょう。

この結果、歯の欠損とともに硬い物を中心に噛む事が出来ない食品が多くなり喪失歯が8本を超えると急激に増加する事が明らかになっています。また、歯の欠損が多くなると野菜や肉類などを食べにくくなるため、食物繊維やビタミン類、鉄分の摂取量が低下する事が多くの研究で示されています。

(歯科衛生士)