



うたしあだより

平成28年8月号
長期入所版

涼のお茶会

暑い時期に、少しでも涼んで頂こうと・・・
今回は、いつものお茶会とは少し雰囲気を変えて、
「お抹茶」ではなく、「薄茶糖(グリーンティー)」で
涼しげな雰囲気を出して見ました♪
いつもの抹茶は、苦みがありますが、薄茶糖は甘い
為、皆さん『お変わり!』したりしながらのんびり
した時間を過ごしました♪



歯科衛生士の

先生が来てくれています!

現在、月に1回、歯科衛生士の先生がみなさんの
口腔内の状態を確認し、指導してくれています!
指導をして頂く中で、口腔ケアの大切さを改めて感
じております。

今後、更に口腔ケアの介助に力を
入れていきたいと思っております。
それに伴いまして、



- ・使用している歯ブラシがご本人に合ったもの
を使用出来ているか確認していきます。
- ・古い歯ブラシは新調をさせていただきます。
- ・歯の無い方につきましては、歯ブラシの歯の
部分がスポンジ状になっているもの使用し
ていきます。

その他、個々の状態にあった口腔ケア用品の購入を
して頂く方もいらっしゃるかと思っておりますが、ご理
解・ご協力をお願いします。

歯科衛生士の神谷です。
食事の支援から、口腔ケア(口の中の清潔を
保つことと、機能の訓練)までを見させても
らっています。これにより、入居者様の方々の
健康と安全を確保する事ができます!
宜しくお願いします♪

歯科衛生士

神谷先生♪



栄養士より・・・

「クールベジ」をご存知ですか? 「クールベジタブル」の略で、体を冷やす野菜を食べて
体の中から涼しくなろうというもの。クールベジに適している野菜は、カリウムと水分を
多く含み、生で食べられる野菜。トマト、胡瓜、茄子、ピーマンなどの夏野菜です。
冷して食べればさらに効果がありそうですね。

※腎臓疾患のある方はカリウムの摂り過ぎに注意して下さい!

