

あかたんせ

「口腔ケアについて」

10月22日(火)、横手保健所より歯科衛生士の高橋さんに起こし頂き、口腔ケアの勉強会を行いました。スライドを使用して、口腔内の細菌や病気の種類、嚥下のしくみやブラッシング方法などの指導を受けました。

口腔ケア体操をご紹介します♪

◇入れ歯の手入れの方法◇

- ①落として、流れたり欠けたりするのを防ぐ為に水を張ります。
- ②水を流しながら入れ歯専用のブラシまたは、かためのブラシで洗います。
- ③残った歯や歯の無い歯ぐきも、やわらかい歯ブラシで優しくマッサージしてあげましょう。

注意事項

- ☆熱いお湯は変形の原因になるので使わない。
- ☆一般の歯磨き粉は、入れ歯の表面を傷付ける為使わない。
- ☆カンジタ菌の繁殖を防ぐ為、1日1回洗浄剤で殺菌する。
- ☆外した入れ歯は、乾燥によるひび割れを防ぐ為、水を入れた容器で保管する。



『グループホームりんご村』と交流を行いました！

人事交流ということで横手市内にある、「グループホームりんご村」へ研修に行ってきました。同じグループホームでも、時間の流れや楽しみ方、職員と入居者さんとの距離のとり方など、取り組みに違いがありました。他のホームと交流をもつことは良い刺激となり、これからの仕事へ活かしていきたいです。



少し肌寒い秋ですが、銀杏拾いを行いました！！拾った銀杏を乾燥させ、入居者様と一緒に殻むきを行いました。これはなかなか厄介で皆さん苦戦されておりました。殻をむいた実は当日の昼食の茶碗蒸しに入れて食べました。とても美味しかったと話されてました。

芋煮会

9月8日（日）にひなたの家との合同芋煮会を行いました。
当日は雨に見舞われ、ひなたの家の室内で行いましたが、
お互い交流が図れ楽しいひと時を過ごしました。



10月26日（土）には、御家族をご招待して芋煮会を行いました。みそ味、しょうゆ味2種類のいものこ汁のほか、とれたての栗を使った栗ご飯やサラダなど、たくさんの料理がなりました。
旬のものを食べ、「んめな」「あったまるな」と皆さん笑顔で召し上がっておいりました。
月日が経ち寒くなってきましたが、あったかいものこ汁を食べ、身体の中から温まることができました。

かぼちゃや大根、りんごにぶどう…
たくさんの食べ物が美味しくなってくる
季節となりました。

入居者の皆さまと、「煮物にすればいんでね
が?」「漬物もなんとだべ」と、毎日話しながら
献立を決めています。

季節の食べ物は健康にもよいそうなので、食
べすぎに注意しながら秋の味覚を楽しみたいと
思います。

秋晴れのある日。入居者様6名と東成瀬にあるジ
ュネス栗駒まで、紅葉ドライブへ行ってきました。

山をのぼるにつれて、木々たちが黄色や赤色に染
まっていました。

「色が変わる木はなんだっけ?」と皆で考えたり、
「あっこさあるのなんだべな?」といろいろな発見
をしながらドライブをすることができました。

また晴れた日に行きたいですね。



←ひだまりの家の畑で育てている大根

柿を頂いたので、干し柿を作りました。へたの周りから下にかけて
皮をむき、紐付けして重ならないように干します。

雨の日は家の中に、晴れの日には風通しの良い軒下に干して大事に育
てながら完成を待ちました。本来は一ヶ月待つそうですが、ひだまり
の家では待ちきれず一週間早く収穫!!

手作りの干し柿の味は格別。皆さんで全部美味しく頂きました。

編集後記

今年も入居者様と一緒に様々なこと
を体験できたと思います。自分達で育て
た野菜を収穫して、料理し美味しく頂
く。また、四季に合わせて皆様で楽しむ
機会を作れたのではないかと思います。

これからも、皆さんでいろんなことに
挑戦していけたらいいですね。

発行・編集/認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひだまりの家

広報委員会 高橋和・高橋未・高橋沙・佐藤

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚101-1

TEL 0182(55)1414

FAX 0182(45)5577

