篠原デイサービスセンター健康だより

No．94／4月号

おきな草

《２月の企画／節分会》

２月の企画として、毎年恒例の『節分会』を行いました。鬼の的入れはお手玉を的に投げ入れ、すくい上げゲームはトイレットペーパーの芯に、鬼の顔や梅の花などを貼り付けて点数を隠し、すくい上げないと点数が分からないようになっていて、マイナス点も混ざっています。

点数を発表する度に高得点が出ると歓声が上がり、マイナス点が出ると「あ～っ」とガッカリされている姿が印象に残りました。

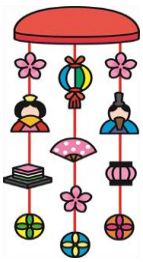
鬼のゴルフは、鬼の顔に向かってボールを打って点数を競い、全ての合計点が良かった方に賞品を差し上げました。楽しい時間を過ごすことが出来ました。

《３月の企画／ひな飾り作り》

３月の風物詩である雛祭りにちなみ、『雛飾り作り』をしました。

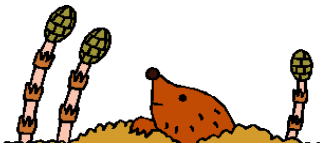
和紙を貼った段ボールの台紙に、自分で色を塗った紙を自由に切り抜き、それを貼り付けました。皆さんが好きなように作って頂いたので、それぞれ個性あるものが出来ました。

最終的に皆さんの分を連ね、一つの大きな『吊るし雛』として、デイサービス前の廊下に飾りました。



《看護師より／義歯を正しく使いましょう》

歯周病や虫歯で歯を失うと、噛む力が衰え、噛む回数も減ります。それに伴い、食べ物の選択が偏り栄養状態が悪くなってしまったり、脳への刺激が減ったりして、認知機能が低下してしまうことがあります。そして、認知症の発症や進行に至ってしまう恐れがあります。

しかし、義歯を正しく使うことで、認知症予防につながります。栄養不良を改善し、硬い物でもしっかり噛むようにし、脳への刺激を与えることが大切です。また、噛み合わせがパワーやバランスに影響を及ぼし、顎の位置が不安定になってしまうと転倒や骨折につながってしまうとも言われています。

義歯をきちんと使い、認知や骨折の予防に心掛けていきましょう。