

2017年7月



# 桃寿苑

## だより

1日 (土)			16日 (日)	原新町子供神輿	
2日 (日)			17日 (月)	(海の日)	
3日 (月)	理髪日		18日 (火)	誕生会	
4日 (火)			19日 (水)		アッピー コーラス
5日 (水)	上平中チャレンジ ↓	アッピー コーラス	20日 (木)		
6日 (木)		レク	21日 (金)	血压検温 診察日	
7日 (金)	血压体重 診察日	七夕お茶会	22日 (土)		カラオケ
8日 (土)		カラオケ	23日 (日)		
9日 (日)			24日 (月)	ホーム喫茶	
10日 (月)			25日 (火)		
11日 (火)			26日 (水)		アッピー
12日 (水)	バルサン1F		27日 (木)		
13日 (木)	バルサン2・3F	アッピー	28日 (金)		レク
14日 (金)	ホーム喫茶		29日 (土)		
15日 (土)			30日 (日)		
			31日 (月)	避難訓練	

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

梅雨に入っても、関東地方は梅雨前線の影響をあまり受けていません。適度な雨量は生活には必要ですので、平年並みがいいのですが。

最近、御嚥性肺炎という言葉をよく聞くようになりました。肺炎は日本人の死亡要因の第3位です。このことについての情報提供です。

虫歯や歯周病などの口腔内細菌が、御嚥性肺炎の大きな原因となっているようです。また、飲み込む力が弱くなることで御嚥性肺炎になることもあるようです。御嚥性肺炎と聞くと、食べ物がうまく飲み込めなかったり、胃からの逆流物が気道に入ったりして、窒息死するというイメージがありますが、夜半、寝ている間に静かに進行していることもあるようです。寝ている間に口の中の細菌や食べかすと一緒に肺に流れ込み、誤嚥性肺炎が進行していく。口の中が不衛生だと細菌をたっぷりと含んだ唾液が肺に流れ込み、知らず知らずのうちに体を蝕んでいく。若者も高齢者も皆誤嚥している。ところが肺炎で亡くなる人を年齢別で見ると65歳以上が95%を占めている。若い人には免疫力や抵抗力がある。気管にもものが入ってきたときに追い出そうとする「咳反射」の機能があります。高齢者はそれができにくくなっていることも一因のようです。

元気で健康で長生きするためには、飲み込む力を衰えさせてはいけません。特に、70歳以上の高齢者は、飲み込む力をどれだけキープできるかが、寿命を決定付けると言っても過言ではないそうです。よくむせる、咳払いが増えてきた、声がかすれてきたという兆候は、誤嚥性肺炎のサインでもある。のどを鍛えるには、「のどの筋トレ」「呼吸トレ」「発生トレ」の3種類がありますが全部やる必要はないそうですので、右の図を参考にできるものやってみてはいかがでしょうか。

**1日5分でできる「のどトレーニング」**

<p><b>嚥下おでこ体操</b></p>  <p>おでこに手を当て、手と頭で押し合い、のど仏に力が入る位置で5秒間キープ。これを5～10回繰り返す</p>	<p><b>のど仏スクワット</b></p>  <p>ア・エ・イは高い音を出し、ウ・オは低い音で発声する。高音と低音を繰り返すことでのど仏を上下させる</p>	
<p><b>ペットボトル体操</b></p>  <p>空のペットボトルを吸ってベシャンコに。その後、パンパンに膨らませる。5回繰り返し返して肺活量をUPさせる</p>	<p><b>口すぼめ呼吸</b></p>  <p>口をすぼめてゆっくり口から息を吐く。次に鼻から深く息を吸い口から吐く。深い呼吸で嚥下力を上げる</p>	<p><b>あご持ち上げ体操</b></p>  <p>下を向いてあごを力いっぱい引き、下あごに親指を当てて押し返す。1回5秒間で5～10回繰り返す</p>
<p><b>シャキア・トレーニング</b></p>  <p>枕なしで、リラックスした状態で仰向けに。※首に疾患がある人、高血圧症の人は禁止</p> <p>頭だけを持ち上げてつま先を見るような姿勢を30秒～1分間キープする。1セットあたり5～10回</p>		

# 7月行事予定

## 七夕飾り付け

日時・・・6月29日（木）

午前中に飾り付けをします。

短冊に願い事を書いて飾りましょう。

### <七夕の由来Ⅲ>

七夕に願いごとをするのはなぜ？

笹に願い事を書いた短冊を下げて飾る七夕飾りは、江戸時代に寺小屋で学んでいた寺子たちが、習字が上達するようにと、「短冊」に書かれたのが始まりとされています。

笹（竹）は、根強く、繁殖力も強く、風雪寒暖にも強い。その生命力と神秘性を兼ね備えた笹（竹）は昔から神事などにも使われるほどでした。また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされ、神聖なものとして扱われてきたのです。

ですから、七夕の願い事も、神聖な笹（竹）に吊るすようになったのです。

昔歌った「たなばたさまのうた」を覚えていますか？

2番にこんな歌詞が出てきます。

♪五色の短冊                      ♪わたしが書いた

♪お星さまきらきら           ♪空からみてる

ここに出てくる「五色の短冊」を始め、七夕の時には笹に短冊以外にも色んな飾りつけをします。

五色の短冊の意味は中国の陰陽五行説にちなんだもので、

「青（緑）、赤、黄、白、黒（紫）」の五色を言います。

「青＝木、赤＝火、黄＝土、白＝金、黒＝水」を表し「この世のすべてのものの根源である」という意味のものです。

この五色は、日本の歴史や文化にも深く関わっていて、様々な年中行事でも使われることが多い五色となっています。



## 七夕お茶会

日時・・・7月7日（木）

場所・・・食堂                      14:00 ～

今回は、水ようかんを用意しています。

皆さんの御参加お待ちしております。



# 🎂🎂 今月のお誕生者 🎂🎂

4日 田中 慶子 さん      28日 橋本 和明 さん  
23日 戸田 和子 さん  
23日 成瀬 克二 さん      27日 荒久田 華代 さん（職員）

## 🌸 おめでとうございます 🌸

### <夏まつりのお知らせ>

桃寿苑の夏まつりを **8月5日（土）** 18:00 より開催します。  
会食、トルコ楽器演奏、ゲーム  
お楽しみに！！  
夏まつり後 **21:00** に玄関の施錠をします。

### <熱中症予防のお願い>

- ① こまめに水分補給をしましょう。  
のどが渇いていなくても、定期的に水・お茶・スポーツ飲料等を飲みましょう。入浴後は特に水分補給を心掛けましょう。
- ② エアコン・扇風機を使用し室内を涼しくしましょう。  
窓を開け空気を入れかえましょう。
- ③ 散歩など外出する時は帽子をかぶり、飲み物を持って行きましょう。
- ④ 食事・睡眠をしっかりとりましょう。
- ⑤ 体調のすぐれない時はすぐに職員へ申し出てください。

（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1  
社会福祉法人 たてば友愛会  
軽費老人ホーム 桃寿苑  
☎ (048) 775-1101