

2016年10月



桃寿苑

だより

1日 (土)			16日 (日)		
2日 (日)			17日 (月)		
3日 (月)	理髪日		18日 (火)	入居者健診	
4日 (火)	入居者検尿		19日 (水)	運動会	
5日 (水)	苑内掃除	コーラス	20日 (木)		コーラス アッピー
6日 (木)	バーベキュー		21日 (金)	血圧検温 診察日	
7日 (金)	血圧体重 診察日	アッピー	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)	(体育の日)		25日 (火)		
11日 (火)	入居者健診		26日 (水)	交通安全教室	
12日 (水)	誕生会		27日 (木)		アッピー
13日 (木)	入居者健診	アッピー	28日 (金)		レク
14日 (金)	ホーム喫茶	レク	29日 (土)	若水会 くじ	
15日 (土)			30日 (日)	席替え	
			31日 (月)	避難訓練	

散歩道

施設長 坂巻 政美

オリンピックに続き、パラリンピックも盛況のうちに終了しました。次は東京オリンピックがいよいよやってきます。9月は残暑が厳しいという予報でしたが、台風と雨が多く、暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。

ある週刊誌にこんな記事がありました。

「気をつけろ！60すぎたら歯をみがいてはいけない。」衝撃的なタイトルですね。今までの歯磨きの習慣を完全否定されているようです。私が学校にいるときは、歯の健康ということで、「3・3・3運動」1日3回、食後3分以内に3分間歯をみがくということでした。今学校はどうなっているかわかりませんが、ある説では、食後30分位たってから、昼はできなくてもしょうがない。その代わり夜は5分位しっかりみがくということのようです。

記事に戻りますが、この記事は「竹屋町森歯科クリニック」の院長のお話です。本も書かれているようですが、「食後すぐ歯みがき」は世界で韓国と日本だけ。世界で一番口臭がひどい!? 日本人の男女。3列歯ブラシの効果はわずか30%。スウェーデンは80歳で歯が21本以上残り、寝たきりがほとんどいない。一方、日本は80歳で10本未満、寝たきり100万人以上。日本は世界の予防歯科の常識に30年遅れ、虫歯予防ばかり気にしてきたそうです。その結果、歯みがき剤で健康な歯を削り、「食べかすとり」ばかりして細菌の塊である歯垢(プラーク)を放置し、「食後すぐの歯みがき」をして唾液という天然のメンテナンス剤を捨てるという間違った行為を続けてきたということです。そうして口腔細菌が大繁殖し、歯周病で歯を失い、歯ぐきを通して全身に菌が巡り、糖尿病、高血圧、梗塞、がん、肺炎、さらには認知症リスクを高めてきたということです。(ホームページより抜粋) これによると、「唾液」が重要なようです。唾液には、食後柔らかくなった歯の表面を修復する働きがあります。また、唾液には強い抗菌作用が歯周病菌をはじめとする口内細菌を除去する役割があります。食後は食物を消化するために最も多く唾液が分泌される瞬間です。30分程度は歯磨きをしないほうが良いようです。すぐ磨くと、歯磨き粉と一緒に唾液を洗い流してしまうのが食後の歯磨きなのです。年を取るにつれて人の唾液の分泌は少なくなっていくます。唾液を上手に使うことで口内ケアをすることが重要です。歯ブラシはごしごしこすり過ぎると、歯の表面が削れてしまい、特に歯と歯の間に影響があり、そこから細菌が入るそうです。前述したスウェーデンは予防歯科が進んでいる国です。スウェーデンのまねをして、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯の間のプラークを除去し唾液の通り道を作ることを実践して、寝たきりにならないようにしましょう。私は、しばらく行っていなかった歯の健康診断を受けました。

10月行事予定

🔥バーベキュー

日時・・・10月6日(木)

場所・・・苑庭(雨天食堂)

秋風のもとお肉や海老やほたてを焼いていただきます。

日差しが強い場合は帽子をかぶりましょう。



🔥運動会

日時・・・10月19日(水) 9:30～

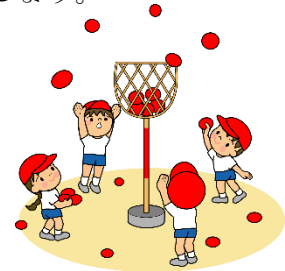
場所・・・食堂

赤勝て！ 白勝て！

昨年は白の勝ちでした。

チームはくじ引きです！

履きなれたくつにしてください。(スリッパ、サンダル禁止)



🔥交通安全講習会

日時・・・10月26日(水) 10:00～

場所・・・食堂

交通事故に遭わないよう

交通ルールやマナーの

再確認をしましょう

桃寿苑の前を横断する人がいます！



24日 篠沢 幸子 さん 26日 古谷 節子 さん



<新人職員紹介>

8月1日より調理員として働くことになりました荒久田です。👋

早いもので2ヶ月が経ちました。

まだまだ不慣れですが、がんばります。よろしくお願ひします。

荒久田 華代 🌟



<医務室より>

・ 検尿

日 時・・・10月 4日 (火)

(朝の7時に医務室を開けます)

秋の健康診断のお知らせ

10/11 (火)	10/13 (木)	10/18 (火)
高 木	加 藤	荒 木
古 谷	高橋か	井 上
小此木	佐 藤	桐 田
山 田	平 木	金子よ
近 藤	石塚ひ	辻
岡 部	田 中	戸田と
村 上	中 根	石塚と
小 高	杉 谷	篠 沢
青 木	戸田か	中 里
石 井	成 瀬	座 間
町 田	三 宅	羽 賀
和 田	金子や	松 本
高橋う	大 原	石 垣
内藤ひ	中 山	内藤み
濱 田	加羽澤	小 島
遠 山	斉 藤	田 村
		橋 本

※健診日には、予定を入れないでください。

※健診日は、午後 2:20 までにロビーへお越しください。

(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

桃寿苑だより