

平成25年 1月 11日

第158号

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372 - 3811(代表)

あけましておめでとうございます！！大変、寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も職員一同新たな気持ちでがんばっていきますので、どうぞよろしくお願いたします。



## 介護特集・口の中のお手入れは大切です！

体を健康に保つには、栄養のある食事をおいしく食べられることが重要です。口が健康であることは全身の状態を良好保つのに深いつながりがあるそうです。口の中のトラブルは、全身に大きな影響を及ぼすことがあります。一度、点検してみましょう！

入れ歯が汚れていませんか？ 虫歯がありませんか？ 口の中に食べかすが残っていませんか？ 入れ歯はあっていますか？ 歯茎がはれたり、出血したりしていませんか？ 舌はきれいですか？ 口臭がありませんか？・・・

食事のあと、歯磨きをしないで食べ物のカスが残っていると、細菌はどんどん増えていきます。増えた細菌が食べ物や唾液と共に誤って気道にはいると、肺炎を起こす恐れもあります（誤嚥性肺炎）。歯磨きは虫歯予防のためだけでなく、口の中に入ってきたカゼやインフルエンザのウイルスを退治する効果もあります。歯を磨かずに寝てしまうと、一晩中細菌にえさ（食べ物のかす）を与えてしまうこととなります。夜寝る前は、入れ歯をきれいに洗い、口の中も柔らかい歯ブラシで歯茎などの口のなかの掃除をしましょう。

また歯が欠けていたり、あわない入れ歯を使っていますか？ 噛み合わせが悪いままになっていると、食事が食べにくいだけでなく、しっかり体に力が入らない原因にもなるといわれています。現在かみ合わせが悪い状態にあるなら、歯医者さんに診てもらいましょう。



## 平成25年2月 介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。



日にち： 2月 1日(金)頭の体操  
8日(金)太極拳  
15日(金)栄養教室  
22日(金)太極拳



時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 60 歳以上の方、または介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎を行っております。ご希望の方はお申し出ください。車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所: 鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059 - 372 - 3811

担当者 安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者や、在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により市役所・地域包括支援センターなど必要な機関へご紹介させて頂いたり、ご自宅へ訪問してご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。

お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム 担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地 電話番号 059 - 372 - 3811

訪問・来所相談 平日 8:45 ~ 17:30 電話相談 24時間受付しております