



せんしょう苑 望洋荘 便り

第126号
平成26年
5月発行

歯を大事にしましょう〈その二〉

—素敵な笑顔を作るために—

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 混

人間の身体の健康や病気には心の持ち方が大きな影響を与えていることはまぎれもない事実です。歯も例外ではなく心の動きによっていろいろな変化を受けています。

口腔内の常在菌で空気を嫌う細菌は、ムツとしたり、口を開かないことによって繁殖しやすくなるといつてもよいでしょう。また怒ったり心配すると血液が酸性になりやすいと言われるので、口腔内の酸性度も増し、むし歯や歯肉炎が増える可能性があります。また歯の咬耗（噛むことによる摩耗）や口腔周囲の筋肉に影響を及ぼすことの多い歯ぎしりもストレスから減ることが多く、心の安定を求めて夜間などに無意識に行う運動に他なりません。痛みや下顎関節に変形をきたさない程度の軽い歯ぎしりは、むしろ安眠をもたらすという研究もあります。怒りや緊張による過度のくいしばりは心の安定を欠くだけでなく、肩こりや筋肉痛の原因となることも多いようです。

女性に「別腹はありますか」と聞くと、ほとんどの人は「はい」と明る

く返事をされます。そこで「ではどこにありますか」と聞くと、「食べる所は同じ」とか「心の問題でしょう」などという言葉が返ってきます。答えは「いずれも正解」です。つまり満腹であっても好きなケーキが出てくると、一瞬にして胃袋の中の食べ物の消化吸収が早まって、丁度ケーキが入る隙間が出来るのです。

私たちが食べ物を口に入れる前に、まず「美味しそう」と言っているから食べ始めることが身体のためには良いのです。そうすることから食べ始めることが身体のためには良いのです。そうすることから唾液も出やすくなり、胃の消化も良くなることは間違いありません。「不味そう」とか「またこれか」などと言っているから食べ始めることは、自分の健康のためにも損なわけです。「いただきます」や「ありがとう」と言って、作ってくれた人に感謝して食べる事も、心の平安を保ち、一層の消化を促進するうえでとても大切なことです。

その上に、にっこり白い歯を見せながら笑顔でもって「御馳走様でした」と感謝すれば明るく、満ち足りた食事になりますね。そして、食後の口腔内の手入れ、歯磨きは大事なことです。歯肉炎、齲歯（うし）、肺炎の予防にもなります。昔は「むやみに歯を見せない」などと言われた時代がりましたが、積極的に歯を見せ、「素敵な笑顔」で好感を与えることはとても大切なことと言えるのではないのでしょうか。

職員の皆さんも、入居者とのコミュニケーションを円滑に行うためにも歯を大切にしてください。入居者さんと職員、お互いが笑顔と笑顔で向き合うためにも、毎日の歯の手入れ、うがいを含めた口腔ケアを根気強くお願いいたします。

*引用文献 職場の教養 通巻四五五号 澤 秀一郎著

介護老人福祉施設 望洋荘

御神輿

五月四日に諏訪神社の御神輿が来荘されました。

当日は幸いにして天気も快晴で、入居者の皆様は施設玄関前に御神輿をお迎えすることが出来ました。

立派な御神輿を目の当たりにして、皆様は感嘆されたご様子でした。男衆が勇壮な掛け声を上げつつ神輿を担いで練り歩くと、それに合わせて「わっしょい、わっしょい」と声を上げられたり、手拍子で盛り上げたりされておりました。また、賽銭箱におひねりを投げ入れるお姿も見られました。御神輿が帰られてからも「いやあすごかったねえ」と笑顔を浮かべられておりました。



母の日

五月十一日の母の日にはカーネーションの花を携えて来荘される御家族の姿が多く見られました。かわいらしくラッピングされたカーネーションの花を前に、皆様は笑顔を浮かべられ、時には涙ぐむ姿も見られました。



外食ツアー

五月二十三日に薄磯ユニットにて「外食ツアー」が行われました。

平日頃より共に生活させて頂いている皆様への感謝の気持ちを込めて、ファミリールレストラン「びつくりドンキー」での外食にお誘いしました。大きなハンバーグが出て来た時にはびつくりされ、「もう食べられないよ」と言いつつ美味しいものをお腹いっぱい食べられて満足された様子でした。



塩屋崎ドライブ

五月二十日に薄磯ユニットにて「塩屋崎ドライブツアー」に行つて来ました。塩屋崎の海岸近くの地域を巡り、さる東日本大震災の折、津波に襲われ、更地のように変わり果てた豊間・薄磯の光景をご覧になって、「このへんは過ごしやすくいい所だったのに、なんもなくなっちゃったんだ」と、淋しげな表情でつぶやかれておりました。



ガスト昼食会・みまや東ユニット

五月三十一日（土）みまや東の入居者様三名が「ガスト」で昼食会を行いました。冬場はなかなか外へお連れする機会を作ることが出来ませんでした。が、気候も暖かくなってきたため、久々に外食へ行くことになりました。ガストは、歩いて三分程度にあり、ちょっとした散歩コースです。今日のメニューは、香ばしい香りを立ち上らせるピザやグラタンに、出汁の味が効いた雑炊、デザートにはパフェなど、施設ではあまり食べる機会のない料理を前に感激された様子で、職員がピザなどを取り分けると、「おいしいね」と言ってお食べしていました。また、熱々の雑炊は季節の野菜たっぷり、おいしいと舌鼓を打たれていました。

みんなが団欒で、楽しいお食事会となりました。今後も天候と相談しながら、こうした機会を作っていきたいと思えます。



「母の日」母親に感謝をこめて

五月十一日（日）母の日には、今年も多くのご家族の方々がカーネーションの花を手にとり、せんしょう苑を訪れました。

「母」として、長い間家庭を支え続けてくれた入居者様へ、ご家族の方々から労いの言葉が掛けられると、思わず顔をほころばせ、部屋中に漂う花の香りに包まれながら、笑顔で会話されていました。

近年では、目上の人に対しての感謝の気持ちが、徐々に失われつつあると感じられます。ですが、戦争・戦後の貧困・高度成長期など時代の激動に耐え、今の世へと繋がる道のりを築いてくださり、時には私共を教え導いてくれる、先の世代の方々の存在がありがたからこそ、今の私共の暮らしがあるということをお忘れではありません。

母の日のご家族様のお姿はそれを思い出させてくれるものであります。

今後も感謝の気持ちを忘れずに、職員一同は、皆様日々を快適にお過ごしいただけるよう、邁進していきたいと思えます。



新入職員紹介

今春、新社会人として入社した職員を紹介させていただきます。



望洋荘 栄養士
猪狩 朋美さん

四月より望洋荘に栄養士として入職しました猪狩朋美と申します。生まれてから高校を卒業するまでいわき市で育ち、その後、栄養学を学ぶため、食物栄養学科のある大学に進学しました。大学二年生の時から震災の影響で郡山市で約三年間ひとり暮らしを経験しました。そして、就職をきっかけに大好きな地元いわき市に戻ってきました。

新社会人になって約一ヶ月、仕事をしていて一番嬉しく思うことは、食事の時間に入居者様が笑顔で「美味しい!」と言ってくれることです。調理は委託しているため、私が直接作っているわけではありませんが、食事に関わっている者としてはとてもやりがいを感じています。また、食事を楽しみに行っている方も多くいらつしやるので、これからの食事がより一層楽しくなるよう一生懸命努めていきたいと思えます。

私は、行動力があり、何事にもどんどん挑戦して、たくさん吸収して成長していきたいと思っていますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

【六月の行事予定】

望洋荘

- 六月二日(月)午後十四時より
「避難訓練」 豊間・シヨートユニット
- 六月十六日(月)午前十時三十分より
「買い物・食事ツアー」 豊間ユニット
- 六月二五日(水)午前十時三十分より
「買物ツアー」 勿来ユニット



【六月のお誕生日】

望洋荘

- 六月二日(月)豊間ユニット
吉田 勝則様 (七一歳) 誕生会
- 六月十日(火)薄磯ユニット
加藤 万千様 (九五歳) 誕生会
- 六月二三日(月)勿来ユニット
有田 ミイ様 (九六歳) 誕生会

【六月の行事予定】

せんしょう苑

- 六月二日(月)正午十二時より
「昼食会」みまや東ユニット
- 六月八日(日)正午十二時より
「昼食会」みまや西ユニット
- 六月八日(日)正午十二時より
「昼食会」みまや南ユニット
- 六月二二日(月)午前十時より
「衣料品販売会」みまや広場

【六月のお誕生会予定】

せんしょう苑

- 六月二十日(金)みまや南ユニット
角田 キヨ様 (九六歳) 誕生会

編集後記

『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十六年五月三十一日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑

介護老人福祉施設 望洋荘
電話 (0246)38-6331
電話 (0246)55-7373