

幸寿園だより

令和8年

No.319

6月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070

～お口を元気に!暑さに負けない体づくり～

梅雨の季節になり、蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食欲が落ちたり、水分が不足したりして体調を崩しやすくなります。お口の健康は、食事や水分補給、体の元気につながる大切な役割があります。しっかり食べて、しっかり水分をとり、元気に夏を乗り切りましょう!

お口の健康と水分補給

お口が乾くと、食べにくい・むせやすいなどの症状が出やすくなります。また水分不足でもお口が乾きやすくなります。

<ポイント>

- ・こまめに水分をとる
- ・よく噛んで食べる
- ・お口を清潔に保つ



<お口が乾いているサイン>

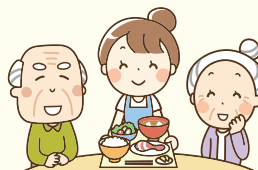
- ☑ 口の中がネバつく・パサつく
- ☑ 食べ物が飲み込みにくい
- ☑ 口臭が気になる
- ☑ むせることが増えた

よく噛むことの効果

よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液には体に嬉しいはたらきがたくさんあります。

- ・お口をきれいにする
- ・飲み込みを助ける
- ・むせを防ぐ

やわらかいものばかりでなく、食材の固さや大きさを工夫しながらしっかり噛んで食べることを意識しましょう。



水分補給を忘れずに

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなる場合があります。のどが渇く前に、少しずつこまめに水分をとりましょう。コップ1杯(200ml)の水分を、6回以上摂取してみましょう。無理なく一日で1L以上の水分補給ができます。

<水分補給のタイミング>

- ・食事
- ・入浴の前後
- ・活動や外出の前後
- ・睡眠の前後



一度にたくさん飲むのではなく、少しずつがポイントです!

食事からの水分補給

1日3食バランスよく食事を摂ることに加え、

- ・水分量の多い食品を取り入れる
 - ・食事に汁ものをプラスする
- などで簡単に水分摂取ができます。



●野菜類

特に旬の夏野菜は水分も栄養もたっぷり!
きゅうり・トマト・なすなど

●味噌汁・スープ

汁に溶け出した栄養をまるごと摂ることができます。食事中のお口を潤し、食欲増進・誤嚥予防の効果も。

●ゼリー

●くだもの



栄養科より

お口の健康は、食事や会話を楽しむことにつながり、毎日の元気のもとになります。栄養・水分を十分に補給し、笑顔で夏を迎えましょう!今後も、皆さまの健康を支え、安心して楽しめるお食事づくりに努めてまいります。



管理栄養士
杉原 美帆

5月誕生会

5月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

デイケアご利用者様

浦川 秋子様(87歳) 浦原 晴美様(70歳)
野澤 正勝様(83歳) 鶴本 由美子様(59歳)
杉田 知恵子様(79歳)



2F 入所者様

原 慶子様(86歳)



3F 入所者様

松永 ミハル様(96歳) 馬場 恵美子様(95歳)
長邊 京子様(90歳) 宮田 邦子様(84歳)
鷹取 誠様(77歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。



2階

3階

マイクを手に笑顔咲く、心熱きお祝い!

5月の誕生会は、皆様お待ちかねのカラオケ大会で大いに盛り上がりました!
普段は恥ずかしがって「私はよかよか」と遠慮される方も、この日はマイクを握って
気持ちよさそうに自慢の歌声を披露♪誕生者の紹介やバースデーソングでお祝いし、
主役の皆様は「ありがとう」と目を潤ませて感動されていました。
歌の力と皆様の温かい想いが重なり合い、胸がジーンと熱くなる素敵な誕生日でした♥



耳マッサージ

毎日1分でできる健康習慣



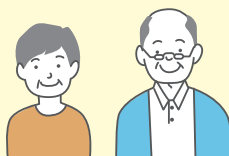
幸寿園
リハ室から発信!!

年齢を重ねると、血行不良や肩こり、不眠などの悩みが増えてきます。そんな中、簡単に組み入れるセルフケアが『耳マッサージ』です。耳には多くの神経やツボが集まっており、やさしく刺激することで体全体の調子を整える助けになります。



期待できる効果

- 血行促進：体が温まりやすくなる
- リラックス効果：気持ちが落ち着く
- 睡眠の質向上：眠りやすくなる
- 肩こり軽減：首や肩の緊張がやわらぐ



やり方(約1分)

- ① 耳を軽く引っ張る(上・横・下)5秒ずつ
- ② 耳を横に引っ張りながらゆっくりと回す(5回)
- ③ 耳を折り曲げてキープ(5秒)
- ④ 手のひらで耳を包み後ろ方向に回す(5秒)

1分でできる!
くるくる
耳マッサージ

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す。



- ③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする。



- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

ポイント

- お風呂上がりや寝る前に行う
- 深呼吸しながらゆっくり行う
- 1日1～3分でOK



注意

- 強く引っ張らない
- 痛みや異常があれば中止
- 耳の病気がある場合は控える

私もベビーマッサージ教室で知ったのがきっかけでした。赤ちゃんや子供は痛みをあまり感じず心地よくなるそうです。子供が体調不良時に耳マッサージを行ってあげると上記効果が期待できグズグズも落ち着くといわれています。簡単にできるものなのでぜひご家族で行ってください!はじめは痛いと感じるかもしれませんが数回繰り返すと徐々に心地よくなってきます。

耳マッサージは、誰でも簡単にできる健康法です。毎日の習慣にして、心と体を整えましょう。



理学療法士
太田 理沙

栄養課より



5月5日 こどもの日

- ピラフ
- エビフライ/
ジャーマンポテト
- クラムチャウダー
- フルーツ



5月22日 誕生会

- 赤飯 ●炊き合わせ
- わさび和え
- 茶碗蒸し
- フルーツ
- おやつ)キャラメルケーキ



脳トレ



トランプ



ゆらゆらゲーム



将棋



楽しみながら心と身体を元気に!! ～デイケアのレクリエーション紹介～

デイケアでは毎日さまざまなレクリエーションを行っています。集団で楽しめるレクを中心に、手や足を動かしながら、自然とリハビリにもつながる内容を取り入れています。

また、将棋やトランプなどの個別活動も人気です!特に最近はトランプがブームで「一緒にやろう!」とご利用者様同士で声を掛けあって楽しく過ごされています。

これからも、楽しみながら心も身体も元気になれるレクリエーションを行っています。



出前講座 に行ってきました!

今月は波佐見町野々川郷老人クラブ様、有田町大木宿サロン、広瀬地区サロンで出前講座を開催しました。口コモ予防や自宅のできる運動、「**コグニサイズ**」などを実施し、多くのご質問をいただくなど有意義な講座となりました。幸寿園では有田町はもちろん、波佐見町、山内町にも出前講座を実施しますのでお気軽にご相談ください!



波佐見町野々川郷老人クラブ様

広瀬高齢者サロン様



大木宿サロン様

※コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した、認知症予防を目的とした運動プログラムです。
『コグニ(Cognition)』=頭を使うこと
『サイズ(Exercise)』=運動すること
つまり、**頭を使いながら運動する**、それが「コグニサイズ」です!
この二つを同時に行う事で、脳と体を一緒に活性化させます。



例えば、数を数えながら体を動かしたり、考えながら簡単な運動を行ったりすることで、楽しみながら脳のトレーニングができます。体力づくりだけでなく、集中力や記憶力の維持にもつながる心と体の調子をグーンと良くする体操なのです。



幸寿園では

現在コグニサイズ指導者と実践者が2名在籍しており、施設内でも楽しく取り組んでいます。また、地域へ出張実施も可能ですので、お気軽にご相談ください!!



編集後記

今年の陶器市で、まん丸フォルムでつぶらな瞳の「シマエナガ」の陶器の置物に一目ぼれ!思わず、我が家にお迎えしました。毎日玄関で送り迎えされ、ふと目が合うたびに心が和み、癒されています。皆様にも素敵な出会いがありますように…。

(T.H)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「**グリーンヒル幸寿園**」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「**グリーンヒル幸寿園**」と入力して検索してください。