

里だより ~325号~ 令和5年8月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 お口の健康について 】

あちらこちらで夏祭りが開催され、少しずつ活気を感じるようになりました。一方で連日の猛暑の影響を受け熱中症の話題が絶えません。体調はいかがですか。水分・栄養・睡眠をしっかりとって、無理されませんようお過ごしください。

さて、今回は「高齢者の歯と口の健診」について紹介いたします。歯や歯茎、入れ歯など口の健康は、全身の健康に影響するといわれています。毎年1回健診を受け、歯と口の健康を保ちましょう。



- 対象者：令和5年8月31日現在で75歳以上の熊本県後期高齢者医療被保険者（65歳以上障がい認定の人）
※長期入院、施設入所している人は除く
- 健診期間：令和5年8月1日～令和6年1月31日（日祝除）
- 健診場所：市が契約する健診医療機関
※新保険証に同封の案内用紙裏面に記載あり
- 健診内容：問診、歯周検査（歯・入れ歯の状況、かみ合わせ）、
口腔検査（口の衛生状況、粘膜の異常、飲みこむ機能の評価など）
- 自己負担額：400円
- 受診方法：ご希望の健診機関に日時間を予約され
受診券と保険証をお忘れなく



◎詳しい内容については、
玉名市役所保険年金課（75-1117）にお問い合わせください。



●看護介護部（入所）●



コロナが有明圏域で特に流行しており、面会もご利用者様・ご家族の皆さま方にご理解頂きながら、再度中止させて頂いております。

賑やかな行事を控えておりますが、七夕を迎え楽しみました。当日は行事食をお召し上がり頂き、皆さまとても喜ばれていました。短冊に「元気で過ごせます様に」、「歩けます様に」など健康に関する願い事が多くありました。みなさまの願いが叶いますように…。

♪七夕 行事食♪

杏仁フルーツ

さんま蒲焼



ちらし寿司

お吸い物

●通所リハビリテーション部●



8月に入り緑豊かな景色が夏を感じさせる季節となりました。ホールに飾った風鈴の音色が涼しげな気持ちにさせてくれます♪♪利用者さまの絵手紙を一部紹介します。楽しい物ばかりです！



♪作品 ~絵手紙~ ♪



●リハビリテーション部●

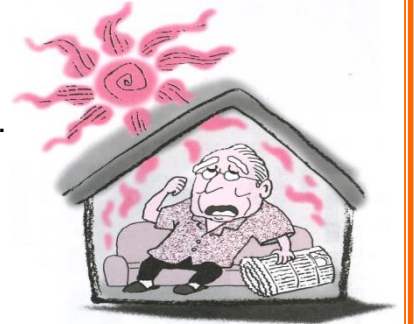


夏は要注意！～熱中症対策～

「家の中にいるから大丈夫」
と安心しないで！

【症状】

- Ⅰ度：めまい、筋肉痛、筋肉のこわばりなど
- Ⅱ度：頭痛、吐き気、体のだるさなど
- Ⅲ度：意識障害、手足の運動障害など



【対処法 1】

- ①涼しい場所に移動
- ②体を冷やす



首、わきの下、太ももの付け根に氷や保冷剤を当てる。
これらの部分には太い血管が通っており、そこを流れる血管を冷やす事で、効率的に全身の体温を下げる事ができる

- ③水分、塩分を補給

○：スポーツドリンクなど（水分+塩分補給）

○：冷たい飲み物

（緑茶は利尿作用があるため、多飲にご注意ください。）

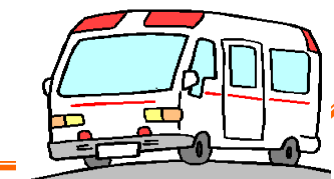
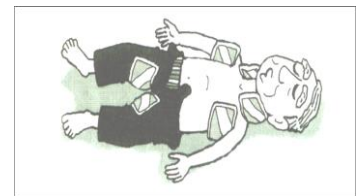
×：吐き気や嘔吐がある時は気管につまらせる恐れがあるため無理に飲ませない

- ④改善しなければ医療機関を受診

発症時の状況を伝え、情報が少ないと一般的な感染症などと間違われる可能性があるため詳しく伝える

【対処法 2】 意識障害がある場合


- ①直ちに救急車を呼ぶ
- ②涼しい場所に移動させる（顔を横向きにして寝かせる）
- ③体を冷やす（無理に水を飲ませない）





8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 (入所・通所) 口腔ケア 	2	3 (入所) 音レク	4 (通所) 音レク	5 
6	7 (通所) 体重測定	8 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	9 (通所) 体重測定	10 (入所) 音レク (通所) 体重測定	11 (通所) 体重測定	12 (通所) 体重測定
13	14	15 (入所・通所) 口腔ケア	16 (通所) 音レク 	17 (入所) 音レク	18	19 
20	21 (入所) 音レク	22 (入所・通所) 口腔ケア 	23	24 (入所) 音レク	25 	26
27	28 (入所) 音レク	29 (入所・通所) 口腔ケア	30 	31 (通所) 音レク		