

お知らせ

令和7年度になり、新体制になりました。各施設内に新しい組織体制が掲示されてありますのでご確認ください。

今年度もどうぞよろしくお祈りします。



安全運転目標5月

ゴールデンウィークや若葉の緑が映える初夏、睡眠に襲われないよう前日十分な睡眠を取り、安全運転を心がけて同乗者と自身を守りましょう。



ヒヤリハット情報

発生状況と原因

- ・利用者様の手に尿器がなく使用出来なかった。
- ・利用者様の尿を破棄後、居室に戻ると入浴の為に移乗中だった為、あとで尿器を戻そうと思いついて別の方の支援に入ったまま戻し忘れてしまった。

対策

途中で他の用事を挟むと忘れてしまう可能性があるため、やむを得ず別の場所に置いた場合は速やかに戻す。



歯の健康について

〇ご存知ですか？ 8020運動

8020運動とは、いつまでも美味しく楽しく食べるために80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

〇なぜ20本の歯が必要なのか？

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができるので何でも食べることができます。

〇歯の健康を保つためには？

□歯を強くする食べ物を積極的に摂る！

カルシウムやミネラル、良質なタンパク質、ビタミンが必要。

□正しい歯磨き習慣を身に付ける！

自分でできる口腔ケアの基本。歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、前歯の裏側、奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合わせの面は、磨き残しが多い箇所です。十分に意識して磨きましょう。

□定期的に歯科検診を受ける！

どれほど丁寧に歯磨きをしても汚れは残ってしまうため、定期的に歯のチェックやクリーニングを行いましょ。

〇歯を健康に保つとどのようなメリットがあるの？

- ☆自分で食べたいものは何でも、おいしいと感じながら食べられる！
- ☆豊かな表情と明瞭な発音を保ち、口臭の心配もなく、人づき合いが楽しくできる！
- ☆歯を食いしぼることができることで、「こころ一番」の場面で力を出せる！
- ☆歯の病気とつながる全身の病気の発症や悪化を防げる！
- ☆自分の歯で生活ができることが生活の質を高め、自分の健康への自信になる！

〇健康な歯が少ない人はどうすればいい？

しっかりとした義歯（入れ歯）などで口内の状態を良好に保てば、20本あるのと同等の効果が得られます。義歯やインプラントなどで食べ物をしっかり噛むことで、全身の栄養状態を良好にし、脳の活性化や認知症のリスクを軽減することにつながるので有効活用しましょう。

いつまでも元気な生活を続けるために、健やかな歯の維持を心がけましょう。

よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満になりにくくし、頭痛の軽減にも繋がります！



わくわくリラクゼーションマッサージ5月予定表

住所：千葉市中央区長洲2-13-6

営業時間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので

ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

雑感

8020運動以前にホモ・サピエンスには何本の歯があるのかを調べたところ、32本と書かれてました。

進化の過程で本数が少なくなっていったようで、現在では親知らずのまま出てこない28本の人も多いとか。

