



# 西が丘園だより

2022新春号 Vol.68



## ～ご挨拶～

新年、明けましておめでとうございます。  
旧年中は、当施設に対し格別なるご高配を賜り心より御礼申し上げます。

一時は落ち着いていたように見えた新型コロナウイルスですが、オミクロン株への変異により急速に拡大しており、今後感染者の報告が更に増加すると指摘されています。  
現在西が丘園では、行政の指示・指導に基づいて、3回目のコロナワクチン接種を進めさせて頂いております。今後も引き続き接種を進めるとともに、基本的な感染対策を徹底してまいります。

また、11月より一部緩和しておりますが、ご家族様とご利用者様の面会制限等でご不便をおかけし、心苦しく感じております。当法人ならびに施設運営につきまして、ご理解ご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。

皆様からのより一層の信頼を得られますように、職員一同精進してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。

皆様にとって明るい年になります事を心から祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



## 特養 クリスマス会



ウエルガーデン西が丘園 施設長 金丸 明人



# 高齢者あんしんセンター便り

西が丘園高齢者あんしんセンターでは、地域の皆様にむけて、認知症カフェやふれあい交流サロン等様々なイベントや教室を開催しています。



## 【イベントのお知らせ】

- ・認知症カフェ：第4木曜日…赤羽文化センターにて14時～15時(予約制)
- ・元気はつらつサロン：奇数月第3金曜日(7月のみ第2) … 予約制
- ・地域交流サロン：第1木曜日、第3木曜日、第3火曜日



※新型コロナウイルスの影響により変更になる可能性があります。

詳細は高齢者あんしんセンターまでお問合せ下さい。



生活のなかで不便に感じていることや、介護に関するお悩みなど様々なご相談に丁寧にお応えし、解決できるよう努めます。ぜひ、お気軽にご相談ください。



伺った意見などは施設のサービスに反映し、ご利用者様の生活の質の向上を図ります。



「お散歩に行きたい」という声が聞かれました。コロナ禍で活動が制限される中、少しでも外の雰囲気や、四季を感じて頂けるよう努力していきます。



食事、入浴、健康面、リハビリ、生活においての困りごとや要望を伺いました。10月17日(日)

# 利用者懇談会



火が通った柿は柔らかくなり、食べやすくなりました。  
柿を見たご利用者様の表情がパッと明るくなり、  
気分が上がる様子がよく分かりました。

## ~プリンと焼き柿添え~



# クッキングクラブ



## ~かぼちゃのどら焼き~

どらやきの中身は、こしあんとかぼちゃペーストです。  
かぼちゃは砂糖を加えずそのまま使用したところ、  
ちょうどいい甘さになりました。



一緒に食べる？



## ~キャラメルロールケーキ~

実習生と一緒に作りました。  
卵白は泡立て器でメレンゲに。生クリーム  
や果物を乗せて焼き、カットしました☆





# 特養行事報告

協和冷熱工業様より毎年頂いているクリスマスケーキ。  
温かいお心遣いに、深く感謝申し上げます。  
まだかまだかと心待ちにしているご利用者様の多いこと。  
「今年も来た〜!!」と、大きなお口でペロリ♪



若葉福祉園の皆様と、オンラインでクリスマス会を行いました。  
スクリーンに映る映像を観ながら鈴やタンバリンを鳴らしたり、歌を歌ったりと、盛り上がりました♪



# 謹賀新年



皆さん健やかに新年を迎えることができました。  
本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



かんぱ〜い！！



ご利用者様の皆さんと一緒に、  
お屠蘇で無病息災の祈願を致しました。



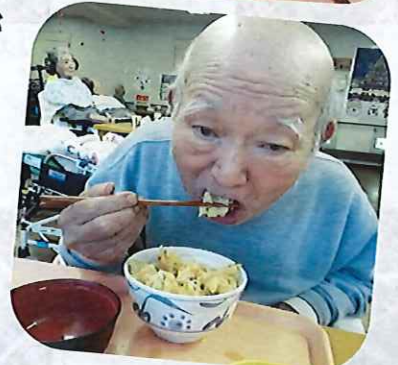
年末年始は美味しいお蕎麦と  
おせち料理を頂きました。



1月行事食  
【おせち料理】  
海老入りちらし寿司  
お吸い物  
紅白なます  
伊達巻  
栗きんとん  
黒豆  
かまぼこ  
煮しめ  
梅羊羹




皆さんいつもよりお箸が  
進んでいます！！



# デイサービス行事報告

明けましておめでとうございます。2022年になりました。

新型コロナウイルスという名前を初めて聞いてから、もう2年。職員やご利用者様も感染症対策がすっかり身につけており、少しずつ活動の幅も広がってきています。

なんと！昨年11月に100歳のお誕生日を迎えた方がいらっしゃいます。デイサービス西が丘園での男性最高齢です★『100歳という実感がありません。』『職員さんには、感謝しています。』と元気よく答えてくださいました。こちらこそありがとうございます！！

そして、工作やクッキング等の行事を定期的に行うことが出来ました。クッキングに関しては、いつもと違うおやつ作りにチャレンジ☆皆さん満面の笑みでペロリと完食していました。冬は甘い物がよりおいしく感じますね♪

昨年も1年色々ありましたが、気が付けばご利用者様の笑顔に助けられた1年でした。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 祝100歳



## いつまでも お元気で☆

## クッキング どら焼き



## メリー クリスマス



## 2022年も職員一同 お待ちしております！！

# Dr.Tのヘルスケア研究所

## 『マスクが口腔内に及ぼす影響とは？』



マスクを着用した生活が日常化しており、今後も感染予防の為、現在の生活は続きそうです。感染予防に必須のマスクですが、注意しないと口腔周囲への影響を生じる可能性も考えられます。今回は、マスク着用を続けながらも、口腔周囲への影響を最小限にする対策についてお話しします。

### 【マスクが及ぼす影響】

#### ①会話の減少が口腔周囲の筋力を低下させる。

新型コロナウイルスの影響で外出が制限され、友達に会う事やコミュニティに参加する事も少なくなってきました。すると、会話や歌う機会が減少します。デイサービスでは、カラオケをする機会もなくなったという施設もあります。

口腔周囲の筋力は、「歌う」「話す」等の行為を日常的に行う事で維持されています。これらの筋力を使わないと、「嘔む」「飲み込む」といった嚥下に関する機能低下につながります。

#### ②マスク内の皮膚表面温度が上昇し、歯垢が増えやすくなる。

細菌は栄養・温度・湿度の3つ条件が揃うと増えやすくなります。マスクを着用する事でマスク内の皮膚表面温度は上昇し、加えて上記の様に口腔周囲筋を使わないと、歯の汚れを防いでくれる唾液の口腔内循環も低下しやすくなります。

歯垢の増加は、放置しておくとも虫歯や歯周病の原因になります。特に高齢者では歯周病の罹患率が高い為、影響がより深刻になります。歯周病は、糖尿病や心血管疾患などに関与している事が分かっています。

#### ③唇が荒れやすくなる。

口唇は敏感な部位なので、マスクに接触する事で摩擦が生じ、荒れやすくなります。外気の乾燥した季節は特に、唇のトラブルが生じやすくなるのです。

マスク着用の口唇の荒れは、免疫力の低下している高齢者では、口角炎や口唇炎の原因になります。敏感な部位の為痛みも感じやすく、疼痛の原因になります。

### 【対策で大切な事】

#### ○筋力の維持○

加齢とともに衰えやすい口腔周囲の筋力でも、使う事で筋力低下を予防できます。特に、口唇や舌を動かす事を意識すると良いでしょう。

「話す」「歌う」という行動は、舌や頬など口腔周囲の筋肉を自然と動かしており、筋力維持の為の重要な行動です。舌は比較的大きな筋肉なので、特に嚥下機能の低下を予防する為にも大切な機能を果たしています。誰かとコミュニケーションを取る事を心掛けましょう。

また、口唇を「いー」と横にひく、「うー」と口をすぼめるなど、マスクをしていても出来る運動もおすすめです。

#### ○口角炎や虫歯、歯周病の予防対策○

口角炎や口唇炎が出来る時、開口時に痛みが伴います。一般的なリップや口腔内の保湿ジェルを口角を含めた唇全体に塗り、口腔ケアを行いましょう。

口腔ケア時には、歯垢を増やさない様にしっかりとブラッシングしましょう。

細菌が増えやすいのは夜間の寝ている間です。そのため食後だけではなく、寝る前、起きた後の口腔ケアも忘れない様にしましょう。

口唇の動きが悪いと口元が緩みやすく、食事の食べこぼしにも繋がります。高齢によって食事の食べこぼしで服を汚してしまうなどの場合、口腔首位の筋力が低下している場合があります。歳を重ねても美しく食べられるためにも、個々の状態に適した方法で意識して行ってみましょう。





## 特養・デイサービス行事予定

### 【特養】

- ・2月 3日 (木) 節分
- ・3月13日 (日) 利用者懇談会
- ・クッキングクラブ

### 【デイサービス】

- ・誕生会 (毎月1・2・3日)
- ・外出ハイク (予定)

ウエルガーデン西が丘園  
各事業へのお問い合わせ

- 特別養護老人ホーム  
TEL : 03-5924-7711
- ショートステイ  
TEL : 03-5924-7720
- デイサービス  
TEL : 03-5924-7825
- ホームヘルプサービス  
TEL : 03-5924-7713
- ケアマネージャー  
TEL : 03-5993-8161
- 高齢者あんしんセンター  
TEL : 03-5924-7715

## ～感染症予防のために～

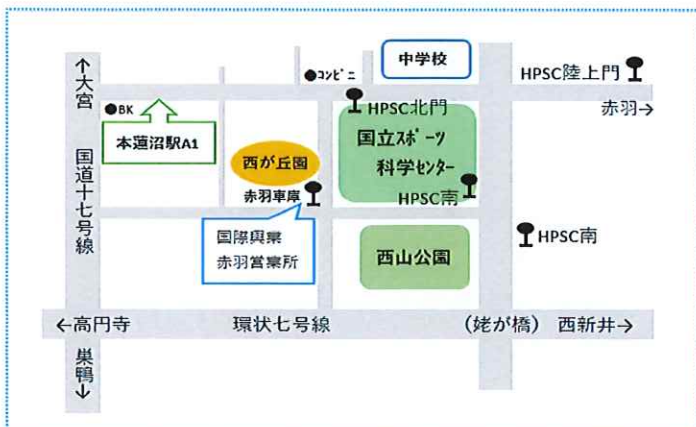
### 正しい手の洗い方

ドアノブやつり革など様々な物に触れる事によって、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

### 【周辺地図】



### 【発行元】

社会福祉法人ウエルガーデン  
ウエルガーデン西が丘園



〒115-0056  
東京都北区西が丘3-16-27  
TEL : 03-5924-7711 (代表)  
FAX : 03-5924-7712  
URL : <http://welgarden.or.jp/facilities/nishigaokaen/>