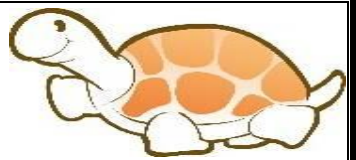




のこのこたより

令和8年8月 第136号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

『世の中には悪口やストレスにさらされ、心身をすり減らしている人が多いことを実感する。どうすればメンタルは強くなるのか。小さな成功体験を積み重ねることだ。その積み重ねによる自負が心のバリアになる。そしてもうひとつは、慣れ、場数を踏むことだ。場数を踏むといやでも自然に強くなる。逆境を乗り越える力は逆境を通じてしか培われない。でも、一点注意がある。悪口やストレスやプレッシャー、そういった外圧に慣れたつもりでも、知らず知らずダメージを抱えている場合がある。心のSOSに蓋をしてしまっているケースである。危険な状態だ。あるとき突如、ダメージが限界を超え、心を病んでしまう。心を傷つけてまでやるべきことなんてこの世にはない。メンタルの強弱は生まれもっての面も大きい。いくら鍛えようが、慣れようが、人によって限度がある。蕎麦アレルギーの人がアレルギーを克服するために大量の蕎麦を食べるだろうか。蕎麦粉を口にしないように注意して暮らすだろう。

それと一緒だ。他人からのちよつとした外圧でメンタルが損なわれてしまう人もいる。そういう体質の人もいる。ならば取るべき行動は、外圧に立ち向かうことではないだろう。メンタルを鍛えることでもない。そうではなく外圧を遠ざけるのだ。嫌なことはやらない。その勇気も大切だ。メンタルの強さは武器になる。それは否定しない。でもあくまでも武器のひとつだ。メンタルが強ければなんでもうまくいくわけじゃない。メンタルの弱い人は他人の痛みがわかる。それもかけがえのない強みである。強みと強さは別だ。メンタルばかりが能じゃない。』

以上は、「タイトル・自分の心を傷つけるな」という若いユーチューバーの言葉。

世代も環境も違って、私たちとすれ違うことはないかもしれない、しかし、その若者から学んだり、励まされたり、共感したり、こうして繋がったり。

人生って 不思議なものですね！

奈良歯科衛生士専門学校より実習生さんが来られました。宝の森田・須川歯科衛生士指導のもとご利用者の口腔ケアや、口腔リハビリテーションを行って下さいました。



短冊に願いごとを書いて、スタッフと一緒に笹に飾り、七夕飾りの前で記念撮影をしました。



8月の行事予定

4日：彩絵会(GH) 14:00
10日：あじさいサロン 14:00
21日：誕生日会 15:00



本末先生(けんどう倶楽部)健康体操開催！梅雨の晴れ間の中、たくさんのご利用者が参加して下さい、先生より元気をいただきました。

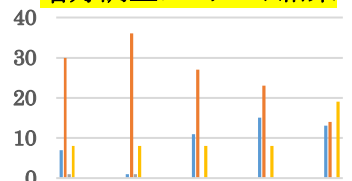


6月のお誕生日は、メロンを召し上がっていただき、初夏の味を満喫されました。

七夕そうめんや卵巻、星形杏仁等の七夕メニューを召し上がっていただきました。



嗜好調査アンケート結果



1. 食事の量は？
 2. 食事の味付けは？
 3. 食事の盛り付けは？
 4. 食事の温度は？
 5. 好きな献立は？
- 多い ■ 丁度よい
■ 少ない ■ 回答不可

特養、GHのご利用者様のお食事に関するアンケート結果です

食べたい料理のリクエスト

- 1位 お寿司
- 2位 肉料理
- 3位 和食
- 4位 刺身

お寿司が毎年一番人気です。手作りの助六や卵巻、散らし寿司等いろいろなお寿司をお楽しみいただいております。

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。ご家族様のご来園お待ちしております。

のこのこ新聞

いつまでも おいしく食べて、笑顔で元気に！

口腔乾燥（ドライマウス）について

「お口が乾く」「ねばつく」「飲み込みにくい」などの症状はありませんか？

口腔乾燥（ドライマウス）は、加齢やお薬の影響、病気、生活習慣などが原因で、お口の中の水分（唾液）が減ってしまう状態です。

放っておくと、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎などの原因になることもあります。

早めに気づき、対策することが大切です。

お口が
乾くなあ...

こんな症状はありませんか？

- ☐ お口の中が乾く、ねばつく
- ☐ 舌がピリピリする
- ☐ 食べ物が飲み込みにくい
- ☐ 話しぶり
- ☐ 味が変わる、味を感じにくい
- ☐ むし歯や歯周病になりやすい
- ☐ 口臭が気になる



思い当たる項目がある方は、
お口が乾いているサインかもしれません。
お気軽にご相談ください。

口腔乾燥の主な原因

- 加齢による唾液の分泌量の減少
- 薬の副作用（降圧剤、抗うつ薬、睡眠薬、アレルギー薬など）
- 糖尿病やシェーグレン症候群などの病気
- 水分摂取の不足、ストレス、口呼吸、喫煙などの生活習慣



予防・改善のポイント

- 1 こまめに水分をとりましょう
のどが渇く前に、少しずつ水やお茶を飲みましょう。
- 2 よく噛んで食べましょう
唾液が出やすくなります。
- 3 お口を清潔に保ちましょう
歯みがきや舌の清掃で、お口の中を清潔に。
- 4 唾液腺マッサージをしましょう
耳の下やあごの下をやさしくマッサージします。（裏面参照）
- 5 口呼吸をやめて、鼻呼吸を意識しましょう
- 6 お薬の内容を見直しましょう
気になるお薬がある方は、医師や歯科医師に相談を。



唾液の大切な働き



- 食べ物をまとめて飲み込みやすくする
- 消化を助ける
- むし歯や歯周病を予防する
- お口の中をきれいにする
- 味を感じやすくする
- お口やのどの粘膜を守る

唾液は、私たちのお口の健康を守る
「天然のうがい薬」ともいわれています。
大切にしていきましょう。



唾液腺マッサージをやってみましょう！

1か所につき5～10回、やさしく行いましょう。

①耳下腺マッサージ



耳の前（ほおの上あたり）を、
後ろから前へ向かって
やさしく回します。

②顎下腺マッサージ



あごの下のやわらかい部分に
親指をあて、耳の下から
あごの先まで、ゆっくり
押し上げます。

③舌下腺マッサージ



あごの先の内側を、
両手の親指でやさしく
押し上げます。

最後に

お口の乾燥は、年齢のせいとあきらめないでください。
日頃のケアや生活の工夫で、症状が改善することが
あります。気になることがあれば、いつでもご相談ください。
いつまでもおいしく食べて、健やかな毎日を過ごしましょう！



あじさい園宝
歯科医師