

あおぞら

千秋病院デイケア

2020年(令和2年)



毎月
の日はイベント湯

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀 1	2	脳トレ麻雀 3	4	脳トレ麻雀 5
6	7	8	9	10 クリスマス会	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	12/30・31 ~ 1/1・2・3 年末年始休業			



オセロの対戦



ぬりえ
はみ出さないように
丁寧に塗っています。



きれいな紅葉をバックに
ハイ、ポーズ!!



折り紙をおってくす玉作り



編み物で、
指の細かい運動
の訓練



カラフルなひも結びや洗濯バサミを使った
指先の訓練



創作小物作成中



書道



全集中！
左手で
文字を書く訓練



あなたにインタビュー

後藤 徳廣 様



まず私がデイケアに通うきっかけとなったのは、脳梗塞という病気が原因でした。もともと血圧が高い私でしたが、お酒が大好きで毎晩のように飲み続け暴飲暴食を続けてしまっていました。若干の頭痛を感じながらもそんな毎日を繰り返し、「病院に行く」という事をおろそかにしてしまっていました。

ある日、ひどい頭痛と右手の気だるさを感じ、痛みの限界からようやく千秋病院を受診したところ、「脳梗塞」と診断され緊急入院し、右麻痺が残るものの、なんとか一命は取り留めました。

もう少し早く病院へ受診していればな・・・と後悔の毎日でしたが、今は「リハビリをしてよくなりたい」と強く思うようになり、ここデイケアにてお世話になっております。

人との交流や会話が大好きな私の通所の楽しみは、やはりお話し好きな方達と、日々リハビリを頑張りながら、おしゃべりができることです。それだけでも本当に気持ちが楽しく明るくなります。

今後もこのリハビリを頑張って継続して、自宅の畑仕事で手伝えることを増やしていき、そして、一番の楽しみだった「喫茶店」へ行けるよう頑張っていきたいと思っています。



口腔ケアのポイント



お口の中を チェックしよう！

歯や舌に、食べ残しや痰などの汚れがこびりついていないか？ 傷はないか？ など、お口の中全体をチェックしましょう。

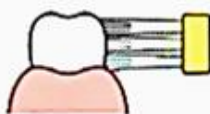


潤わせる

お口の中が乾いたままで口腔ケアをすると、痛かったり、汚れが落ちにくかったりします。乾いているときは、うがいでお口の中を湿らせましょう。

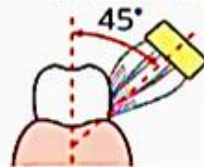
歯みがきをする

歯の外側



歯、歯茎の境目は、図のように歯ブラシをあて細かく動かします。

歯と歯肉の境目



歯の内側

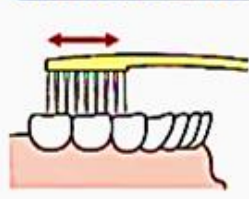


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす。

奥歯の噛み合わせ



噛み合わせ面のくぼみに対し毛先を水平に動かす。

奥歯の内側



毛先が奥まで届くようにして振動させる。

うがいをする

むせないように注意して、少量の水でこまめにうがいしましょう。



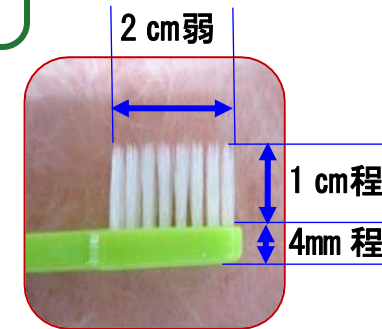
あごをあげて飲むとむせやすい。



豆知識

歯ブラシ選びのコツ

ヘッドが小さいもの
毛先が細すぎず、太すぎないもの
次回の買い替えの参考にしてください。



交換時期は

理想は1か月に1回ですが、毛が広がってきたら交換時期です。

歯みがき粉の適量は

歯みがき粉は、米粒ほどの大きさが良いそうです！
たくさんつけていませんか？

正しく口腔ケア(歯みがき)を行うと

- ①口の中の環境が良くなる → 口腔機能の維持、回復する。
- ②口の中の細菌が減る → 誤嚥性肺炎の予防。虫歯、歯周病の予防。
- ③口臭が少なくなる → 口臭予防。
- ④食事が美味しくなる。 → 味覚の改善。

いちご日記

今年もイチゴ植えました。
来年の春が楽しみです。



季節外れのあたたかさで、
イチゴの実が色づきました。



植木鉢でも育ててみます。

