



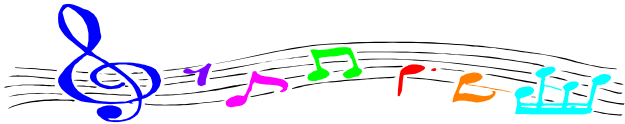
# 往還通信



## 往還風景

## ゴスペルコンサート

4月19日



女性ばかりのメンバーで活動されていて、いろいろな施設を訪問しメンバーで作られた歌を披露していただきました。

題名:

君は愛されるため生まれた  
君が生まれる前から  
神様がいる限り  
ギフト  
永遠の愛  
の5曲を歌っていただきました。



静かな曲  
でうっと  
りと心地  
よい気分



なんの歌  
かなあ？  
ちょっと  
聞いたこと  
ないなあ

## 5月の施設行事

- 13日(火) 音楽療法  
3階、ショート対象
- 14日(水) 音楽療法  
2階、ショート対象
- 28日(水) 手品

## 5月のクラブ活動

- 1日(木) 書道クラブ
- 15日(木) 書道クラブ
- 21日(水) 太極拳極室
- 30日(金) お花クラブ

## 6月の行事予定

音楽療法  
朝日中学校プラスバンド演奏  
(6月16日創立記念日)

## 伊坂ダムのきれいな桜風景

ユニットごとに伊坂ダムに花見にお弁当を持って出かけられました。桜が満開の中でいただいたお屋のお弁当は最高においしかったと喜ばれました。



はい！  
きれいな  
桜の下で  
気分も爽  
快



## 骨と関節の変化

骨は硬く、いったん形成されると変化しないのかと思われがちですが、実際は絶えず新陳代謝を繰り返しています。つまり骨細胞が破壊されては、新たに骨細胞ができあがってくる吸収と生成を繰り返しているのです。このバランスにより骨の強度が決まってきます。生成のほうが吸収を上回れば骨は成長します。しかしこの変化は20歳台でピークを迎え、その後は加齢とともに徐々に吸収が生成を上回るようになるため、骨の強度が低下し骨粗鬆症となってきます。

この吸収と生成のバランスはホルモンや栄養、運動などのさまざまな因子が関わっています。特に重要なのが運動で、使っている骨は強度が増しもろくなりにくいことが分かっています。若いときから運動で骨を強くしておくことで歳をとっても骨は折れにくくなります。また老年期においても運動である程度は骨を強くすることができます。歩くことはとても強力な骨折予防になります。逆に寝たきりになると骨はもろくなり折れやすく直りにくくなります。

骨と骨がつながる部分には関節があり、関節内には関節液が満たされて動きをなめらかにしています。加齢により関節液も粘稠度が減り、関節もクッションとしての働きが落ちてきて傷つきやすくなります。

絶えず動かしていれば骨は元気で働いてくれるということです。寝たきりにならないように意識して歩くことが元気の秘訣でもあります。

囑託医 米田 勝紀

## 往還(編集部)より

早や新緑の五月を迎えました。初夏のさわやかな陽気にさそわれて外へ散歩に出かけられる事が多くなりました。

散歩や買い物など往還の玄関先で、職員が「行ってらっしゃい」と声をおかけすると、うれしそうに、にっこりと笑っていただけるのでとてもうれしく思います。

今月も行事やクラブ活動などに参加していただき毎日お元気に過ごしていただけたらと職員一同願っております。



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア  
アドバイス



### 口腔ケアのうがい

うがいには大きく分けて、上を向いてノドの奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じてほおをふくらませて行う「ブクブクうがい」があります。口腔ケアでは「ブクブクうがい」を中心に行います。うがいをすると、食べ物のカスやたまった粘液などを洗い流されるので、口の中がさっぱりします。口腔内が清潔になれば肺炎の予防にもつながります。しかし、健康な人には簡単なうがいも、高齢者では誤嚥の危険があります。うがいをするためには次のような条件が必要です。

- ★意識がはっきりしている
- ★くちびるを閉じることができる
- ★水を吐き出すことができる
- ★舌やほおを動かすことができる
- ★頭をのけぞらせることができる

うがいをするときに上体が後ろに倒れていると誤嚥しやすくなるので、真っ直ぐ、または少し前かがみの姿勢をとると安全です。

歯科衛生士 水谷敦子