



# さざなみ便り

令和5年  
1月号

Vol.

あけましておめでとうございます。  
新たな年を迎えみなさんにとってご多幸が  
ありますように。  
今年も目標達成に向かって頑張りましょう  
スタッフ一同もケガや事故なく安全、安心  
に楽しく過ごせるように努めてまいりたいと  
思います。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## お知らせ

1月17日(火)

せんざい作り

みなさん楽しみにしてくださいね



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

大田 豊子さん 1月10日

三輪 誠三さん 1月10日

久保浦 稔子さん 1月23日

ご利用者・ご家族の皆さまへ

## 口の手入れをしましょう

口の中をきれいに保つことは、全身の健康維持につながります。清潔に気持ちよく過ごすためにも、口の中の手入れが大切です。

### “ブクブク”うがいをする

食後は水で口の中をゆすぎ、食べかすを取り除きます。水を口に含んで閉じ、頬を膨らませ「ブクブク」と汚れを洗い流しましょう。



※誤嚥に注意しましょう



ガラガラ

上を向いてのどの奥を洗ううがいは、口の中の食べかすなどを取り除くことができません

### 入れ歯は外して洗う

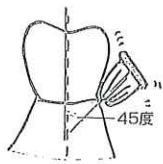
総入れ歯・部分入れ歯ともに、口から外して洗いましょう。歯磨き粉を使うと入れ歯の表面が傷つく可能性があるため使用を避け、専用ブラシで丁寧に磨きながら流水で汚れを落としましょう。



専用ブラシで洗いましょう

### 歯を歯ブラシの毛先で磨く

入れ歯を外した状態で、自分の歯についた歯垢を歯ブラシの毛先で落としましょう。歯ブラシは、力を入れず、優しく小刻みに動かしましょう。



磨くときは、歯に対して45度の角度で歯ブラシの毛先を当てる



歯と歯の間は、歯間ブラシや糸ようじを使うとよい

特に注意して磨く部分



～ お願い ～

- 1, お正月休みで生活リズムが乱れていると思いますので生活リズムを整えましょう。
- 2, 寒いと外出機会が減りますのでさざなみでは体を動かしてトレーニングしましょう。



# 食事中の窒息事故に要注意!

## のどに詰まりやすい食べ物

●餅



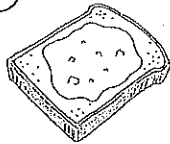
○おかゆ



●肉



○パン



●こんにゃく



●サトイモ



など

## 食事をするときの4ヶ条

- ① 飲み物で口の中を潤してから食べる  
食べ物が口の中やのどに張り付くのを防ぎます。
- ② 食べ物の塊がなくなるまで噛む  
塊が小さくなるほど、飲み込みやすくなります。
- ③ 口の中には一口分だけ入れる  
量が多いと噛みにくくなります。
- ④ なるべく誰かと一緒に食事をする  
家族、友人などと一緒に食事をして、「もしも」に備えましょう。

ご家族の皆さまへ

## もしも食べ物がのどに詰まったら

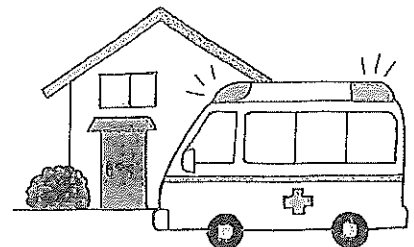
### まずは119番通報

.....

食べ物がのどに詰まってすぐに吐き出せないときは、救急車を呼びましょう。電話は切らず、救急隊員の指示に従ってください。

#### 【119番通報の流れ】

1. 救急であることを伝える。
2. 住所を正確に伝える。
3. 負傷者の容態、年齢、性別など、救急隊員の質問に答える。  
例) 父がのどに餅を詰まらせました
4. 通報者の名前と電話番号を伝える。



#### 【通報以外にできること】※救急隊員の指示に従ってください

- ① 本人に強く咳をしてもらう。
- ② 本人に頭を下げてもらい、肩甲骨の間を手のひらの下部で強くたたく。

