

♪新入社員のご紹介♪

兒玉 康昭(こだま やすあき) 理学療法士



53才、三原市出身の理学療法士です。

昨年、一人息子が大学生となり子育てから離れましたが、入れかわりに親が介護が必要な歳になってきました。私自身、物覚えが悪くなり日々、年齢を意識するようになっていきました。趣味は、山登りとサイクリングです。よろしくお願ひします。



ノロウイルス

ノロウイルスの特徴は殆どが経口感染で感染力が強く、少量のウイルスでも感染し集団感染を起こすことがあります。ノロウイルスは汚染された貝類や調理済の食品等を生、あるいは十分加熱しないで食した場合に感染します。ウイルスの潜伏期間は24~48時間。症状は嘔気、嘔吐、下痢、腹痛が主で発熱は軽度です。これらの症状が2~3日続いて自然治癒します。ウイルスを殺す薬は無く、下痢止めはウイルスの排出を遅らせるため使用しないのが原則です。治癒後もウイルスは1~4週間排泄されるので要注意です!! 治療としては脱水予防として、こまめな水分補給を心掛けましょう。感染予防には帰宅時、食事前等、手洗い、アルコール消毒をしっかりと行いましょう。

フレイル(虚弱)をふせぐために~口腔の体操~

「噛むこと(咀嚼)」や「飲み込み(嚥下)」の衰えを防ぐには、舌・唇・ほお・のどやその周りの筋肉を鍛えることが大切です。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

- ★噛みごたえのあるものを食べる
 - ★本を声を出して読む
 - ★カラオケで歌う
- といったことも効果的です!

口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりする



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



2020年 第96号 桃だより

医療法人 仁康会
老人保健施設 桃源の郷
〒729-2361
三原市小泉町4258
電話 (0848-66-3877)
FAX (0848-66-3610)
ホームページ
<http://www.jinkokai.jp/tougen/>



新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。今年のお正月、皆様はどのように迎えられたでしょうか。旧年中は桃源の郷に対しまして、ご利用者様、ご家族様ならびに地域の皆様から暖かいご支援とご協力を賜り、無事に新しい年を迎える事ができましたことを心より御礼申し上げます。今年もご利用者様、ご家族様が、数多く利用していただくよう運営に邁進してまいります。施設職員一同、よりよいサービスが提供できるように精一杯、努力していきたく思います。2019年は相次いで発生した台風、沖縄首里城の大火災、北海道や東北で発生した地震など、天災が多い1年でした。被災された皆様には、心からのお見舞い申し上げます。年末年始は穏やかな天候に恵まれ、帰省されたご家族やお孫さんなどがたくさん集まりにぎやかなお時間を過ごされたと思います。近年、ニュースで骨や関節、筋肉などの運動器官に障害を起こし衰えさせる「ロコモティブシンドローム」というのがあります。また「サルコペニア」や「フレイル」という名前の身体的機能がまんづくに動かせない病気があります。この病気は少しの運動やリハビリなどで予防する事が可能です。具体的には有酸素運動と筋力強化と言われています。若干、汗ばむように歩いてみる、椅子に座ったまま足をあげるなど、ゆっくりとしたペースで無理のないように心がけましょう。毎年、ご家族やお孫さんなどと楽しいお正月が出来るように、健康的な習慣を身につけ「健康寿命」を伸ばしましょう。

施設長 谷本 佳弘



去年もたくさんのご家族様、ボランティア様にご来場、ご協力いただき、誠にありがとうございました!!!この場をお借りして御礼申し上げます。



※この広報は個人情報保護に留意して作成しております。
お気づきの点などございましたら、遠慮無くお知らせ下さい。

(桃だより編集委員会)

入所

桃源の郷

フォトギャラリー

忘年会



幼稚園交流会



芋ほい



デイケア



文化祭



工作クラブ



11月誕生会



餅つき大会

