

コミ美だより

第161号

平成27年9月7日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

9月に入り、季節は秋となりましたね。皆さんは「秋」といえば何を思い浮かべますか？「秋といえば」という、とあるランキングによりますと右の通りとなっております。



- 1位 「食欲の秋」
- 2位 「行楽の秋」
- 3位 「紅葉の秋」
- 4位 「スポーツの秋」
- 5位 「睡眠の秋」
- 6位 「読書の秋」
- 7位 「芸術の秋」



その中でも、「読書の秋」の由来をご存知でしょうか？それは、唐の詩人である韓愈（かんゆ）の詩に「橙火（とうか）親しむべし」という一節があり、内容としては「秋になると涼しさが心地よく感じられ、灯り（橙火）の下で読書するにはちょうど良い季節」というもので、ここから秋は読書に適した季節と言われるようになり、「読書の秋」と言われるようになったとのことです。

ちなみに、読書には適温があるとも言われており、勉強やビジネス関係の本を読むときの室温は18度が良いという説もあります。少し寒い気もしますが・・・。

今回は「読書の秋」ということを取り上げましたので、「読書と人生」という詩を掲載させていただきます。



読書と人生

読書とは

実に素晴らしいものだ。

現実世界では、

実際に会うことのできない人たち、

特に、過去の偉大な人々とも、

出会うことができるからだ。

彼らの言葉や思想、

物語を読むだけで、

どれだけ心が豊かになるか、

どれだけ心が癒されるか、

わからないほどだ。

読書によって、

人は、知恵を磨き、

経験を学びとる。

読書によって、

人は、幾十、幾百の人生を学ぶ。

読書は、

尽きせぬ心の糧を与えてくれる。

ゆえに、善であるのだ。

種村言語聴覚士の リハビリ豆知識

最近、かつての銀幕のスターや著名人が肺炎で亡くなるという残念なニュースを多く耳にします。

この肺炎ですが、高齢者の場合そのほとんどが誤嚥性肺炎と言われています。日本呼吸器学会によると日本の死亡原因の第4位が肺炎です。90歳以上となると肺炎は死亡原因の第2位に上がります。高齢者の肺炎の70%以上に誤嚥が関連しているという事です。それだけ高齢者にとって肺炎はかなり身近な病気と言えます。

さて、ここでクイズです。誤嚥性肺炎を引き起こす最も大きな原因は为什么呢？

- 1・・・食べ物
- 2・・・歯磨き粉
- 3・・・入れ歯洗浄液
- 4・・・唾液（つば）



正解は4番の唾液です。口腔内には虫歯の原因となる菌やたくさんの細菌が常在しています。その唾液を誤嚥して肺炎になることが多いのです。予防には口腔ケアや嚥下体操が有効と言われています。嚥下体操に興味のある方はST種村までお尋ねください！



夏祭り 納涼祭

入所は7月26日に夏祭り、
デイケアでは8月10日～
15日の期間で納涼祭を開催
しました。

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

後期高齢者医療保険証 お預けください。

新しい後期高齢者医療保険証が届き、まだ施設に預けていただいていない方は、なるべく早く施設に預けていただきますようお願いいたします。