



## 暑い夏を乗り切りましょう！！

担当：看護課

今年も暑い夏がやってきます。夏といえば、毎年、食中毒・脱水に注意が必要です。

食中毒予防で気をつけて欲しいことは、『菌をつけない・ふやさない・やっつける』という食中毒予防3原則です。

- ①菌をつけない：手洗い、調理器具の洗浄
- ②菌をふやさない：食品の低温保存
- ③菌をやっつける：食材の中心部まで十分に加熱

上記を守っていただければ、ある程度食中毒を予防できます。



続いて脱水についてです。脱水と聞くと「脱水＝水分の不足」と考える方が多いと思いますが、実は塩分も重要です。人間は汗をかくときに、水分と塩分が失われます。そのため、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液を飲むのがおすすめです。水や麦茶の場合は塩や梅干しなどを足して塩分も一緒に補給しましょう。

# お口の健康について



担当：管理栄養士

いつまでも美味しい食事を食べ続けるために一番大事なことは何でしょう？  
答えは、お口の健康を保つことです。歯（義歯）が整い、きれいなお口でいるとよく噛む事ができ、好きなものの味を美味しく感じる事が出来ます。

お口の健康を保つためには、食べた後に歯をしっかりと磨く事が大切です。粒入りの歯磨き粉は上手にゆすげないと歯肉炎の原因になるので、気になる方は粒なしの歯磨き粉を使いましょう。また、飲み物にとろみ剤を使っている方は、歯磨き粉を飲み込むと誤嚥の危険があるので、お口の中を拭き取ることをお勧めします。お口の中が汚れていると汚れが血管を通して糖尿病・心臓病などの原因になることがあるので、歯磨きをしっかり行いましょう。

高齢になると、義歯を使う方も増えると思います。使い続けていると、義歯の不具合がでてくることもあります。歯科受診をしても一度では調整がつかず、その間、食べられるものに制限がでたり、食材を細かくするなど調理に時間がかかます。最近では、身体と同じくお口の検診も始まりました。症状がなくても1年に1回は歯科受診を心掛けたいですね。

## 7月の予定

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 7月6日（土）               | コミ白祭り     |
| 7月4日（木）・5日（金）・8日（月）   | デイケア夏祭り   |
| 7月9日（火）・10日（水）・11日（木） | デイサービス夏祭り |
| 7月10日（水）              | レモンカフェ    |
| 7月25日（木）              | すこやか倶楽部   |
| 毎週 水曜日                | いきいき運動教室  |

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ [コミュニティホーム白石](#)

検索



メールアドレス: [komisiro@keijinkai.or.jp](mailto:komisiro@keijinkai.or.jp)

編集後記：寒暖差が激しいせいか、夏風邪ぎみの最近です。皆さんもお気を付け下さい。(S・K)

## リハビリ お役立ち情報

## 自分らしく生活するためにリハビリを利用しよう

担当：リハビリテーション部

現在リハビリ職員は理学療法士4名、作業療法士11名、言語聴覚士3名の18名です。



老健入所：自宅や次の施設に向けて身体・認知機能をはじめとした日常生活活動の維持・向上を目標にしたリハビリ

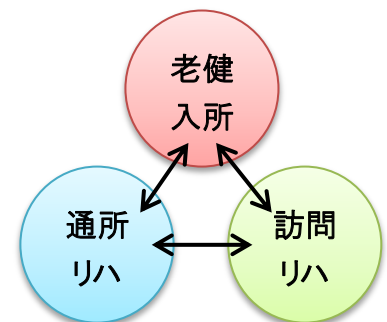
通所リハ：自宅生活に生かすための動作の習得や体力の維持・向上を目標にしたリハビリ

訪問リハ：自宅より自立した在宅生活を継続できることを目標にしたリハビリ

コミュニケーションや嚥下機能に対するリハビリ

どの部門でも大切にしている点は“その人らしい生活”が送れることです。たとえ病気や加齢で今までと同じような生活が難しくなったとしても、必要なときにリハビリを受けることで、少しでも“その人らしい生活”に近づけるよう関わっています。

また、老健退所後に通所や訪問を利用したり、集中的にリハビリをするために短期間入所する利用方法もあります。



## 職員紹介リレー

リハビリテーション部 平村敬寛

僕は駅のない町で育ったこともあり、鉄道好きで家族で幹線、地方路線、廃止路線、鉄道関連施設に行くことを楽しみにしています。

写真はふるさと銀河線の幸福駅で撮影したものです。札沼線や留萌線（増毛線）、日高線、ふるさと銀河線、小樽市総合博物館、三笠鉄道記念館、北海道鉄道技術館などにも行きました。次は北海道新幹線で埼玉県の大宮鉄道博物館に行ってみたいです。



# ♪ 施設行事のご案内 ♪

今年の行事委員会の活動をご紹介します。

今年も敬老会や運動会などを企画していますが、新たな行事として、「外出レク」を行い、5月には花見として白石公園に桜を見に行きました。

外出レクの参加者は、「日ごろ外出の機会が少ない」入所者を対象としています。外出前には体調面などにも考慮しています。

今後も、8月と10月に外出レクを行う予定です。

2階・3階フロア内に活動の写真も掲示していきますので、ぜひご覧ください。



## 坂 野 和 子

### 【第13回 粹ふようアート展】

日時：2019年7月16日（火）～7月27日（土）

場所：粹ふようギャラリー（札幌市東区北25条東1丁目4-19）



### 【第44回 北海道平和美術展】

日時：2019年7月31日（水）～8月4日（日）

場所：札幌市民ギャラリー（札幌市中央区南2条東6丁目）



Youtube でもご覧いただけます。 <https://youtu.be/QQLC-slg-xg>