

自転車訪問について

春から夏へとうつろい、サイクリングが心地良い季節となりました。ケアセンターたかしなの職員は、日々、自転車に乗って利用者様のご自宅を訪問させていただいております。2023年4月から、道路交通法にて自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車に乗る際、ヘルメットをかぶっている人を見かける事が多くなったのではないのでしょうか。自転車の事故は増加傾向にあり、交通事故を起こしてしまった方の6割は頭部を損傷した、というデータがございます。これからも元気に皆様の相談に乗らせていただけるよう、ヘルメットをかぶり、事故の予防に努めながら邁進していきます！

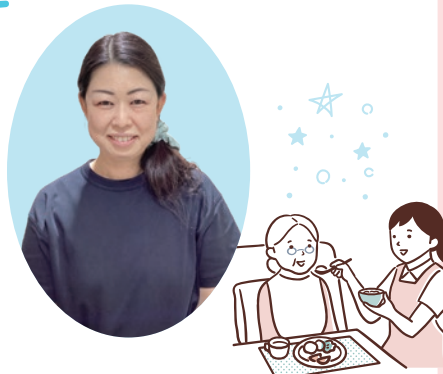


看護小規模多機能居宅介護からのお知らせ

新入職員の紹介

やぎ みきこ
八木 美貴子

初めまして、4/11よりふじみ野ケアセンター看護小規模多機能居宅介護の介護職になりました、八木美貴子です。医療生協さいたまでは、今まで有料老人ホーム桂の樹、介護老人保健施設みぬまに在籍していました。今回は初めての多機能型の施設なので楽しみにやってきました。不慣れなところもあるかと思いますが、どうぞ温かい目で見守ってください。宜しくお願い致します。



水分補給の工夫 食べる水分



スポーツドリンク粉
20g(一袋の半分)

ゼラチン10g
(5g×2包)

650ミリのお湯に両方を入れよく溶かし、冷めたら冷蔵庫にて固めてゼリーとします。食べる水分(電解質)となりますが、とろみ付けやゼリー形状は、のどを通る速度を遅くすることができます。気管に入りづらく誤嚥しづらくなります。皆様もひと工夫いかがでしょうか。



マリー ゴールド

2023 7 No.11



身体の健康は お口から

オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルとは、オーラル=口、フレイル=虚弱、という意味で「口の衰え」のことを言います。症状としては、食べこぼし、軽いむせ、硬いものが噛(か)みにくい、滑舌の悪化、口の中が渇くなどが挙げられます。ご自身がオーラルフレイルかどうかチェックしてみましょう。

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている ※	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計		



合計0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

合計3点

オーラルフレイルの危険性がある

合計4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう、治療することが大切です

出典：公益社団法人日本歯科医師会
リーフレット「オーラルフレイル」

ところで、みなさんの「歯」は健康ですか？歯の喪失は食欲を低下させ、エネルギーの摂取量を減少させるため、体重減少や低栄養のリスクにつながります。

また、入れ歯が入っていても噛みあわせがうまくできないと、咀嚼機能が低下し、たんぱく質の摂取量を減少させます。

では、オーラルフレイルを予防するにはどうしたらいいのでしょうか？オーラルフレイル対策の3つのポイントをご紹介します。

オーラルフレイル対策の3つのポイント

オーラルフレイル対策のために

- 1 かかりつけ 歯科医を持ちましょう！
- 2 口の “ささいな衰え” に 気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう！

“ささいな衰え” 見逃さず、健康長寿

出所：公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

口腔機能の低下への悪循環



出所：リーフレット「オーラルフレイル」
参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

早い方は40代からでも、口腔機能の衰えを感じます。日頃、口を動かさない方は特に注意が必要です。予防のためのセルフケアとして口の中を清潔に保つこと、口腔機能を維持するためのお口の体操などを日常生活に取り入れましょう。詳しくは、あさか虹の歯科までお問い合わせください。

熱中症に要注意!

仲夏の候、本格的な夏を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。

こも暑いと熱中症が心配になります。熱中症というのは、体内の温度と水分の調節がうまくできず、生命にかかわる様々な症状を引き起こす怖い病気です。高齢になるほど発症しやすく、65歳以上は特に重症化しやすいため注意が必要です。

- ①室温はエアコン(冷房)で28℃以下にする ②水分・塩分を適度にとる
③炎天下で作業をしない

この3つを意識すると、発症率をぐっと抑える事ができます。湿度と気温が両方高い日本の夏は、50℃を超える常夏の南の島よりも体感温度が高く、地球上で最も熱中症を起こしやすい地域のひとつです。

ご自宅では必ずエアコン(冷房)を使用し、のどが渴いていなくても定期的に水分と塩分を摂取してください。しばらくは暑い日が続きますが、体調を崩されませんようご自愛ください。



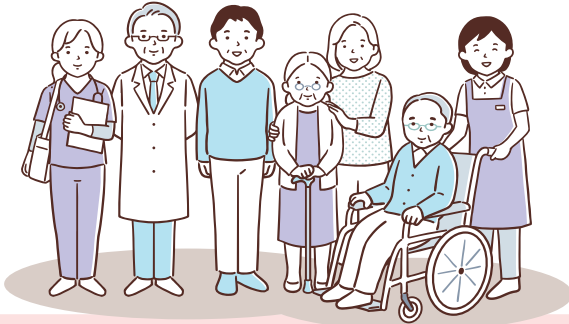
公開講座

介護保険制度の現状 そしてどうなるこれから

介護保険制度はどうしてつくられた?介護保険料は徴収されているけど、実際に使いたい時、きちんと使える制度になっているかしら?手続きは?

今後改悪されるって報道されているけど、どうなる?知識不足や疑問や不明、不安もあり心配している。

正しく学び、いつでも使える制度にしましょう。



日時 7月20日(土)14:00~15:30

場所 朝霞市産業文化センター多目的ホール

講師 前田正人 氏

医療生協さいたま「老人保健施設さんとも」元事務長(前田氏は長年にわたって「老健さんとも」で地域の方々と共に、様々なかわり方で地域の高齢者の健康とくらしを支える中心となって事務長を務めてきました。)

費用 無料

主催 医療生協さいたま朝霞支部

お問合せ お近くの支部運営委員または、まちづくりコーディネーターまでお問合せください

大井協同診療所 ルート便案内

運行日 月～金曜日 ※土日祝は休休です。ご注意ください。

巡回ルート 大井協同診療所→ふじみ野駅西口→大井協同診療所→上福岡駅西口

大井協同診療所発	ふじみ野駅西口発	大井協同診療所発	上福岡駅西口発
8:35	8:40	8:50	9:00
9:15	9:20	9:30	9:40
9:55	10:00	10:10	10:20
10:35	10:40	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30	11:40
11:55	12:00	12:10	12:20
12:35	12:40	12:50	13:00
13:15	13:20		

大井協同診療所(内科) 7月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	中村 増山	中村 増山 関口	上西 増山 渡辺	中村 増山 渡辺	中村 増山 松村	輪番
午後 14:00~16:30	中村	増山	渡辺		増山	
夜間 18:00~19:45		塩月(第1・3・4) 吉野(第2)		中村(第1・3) 守谷(第2・4)		
内視鏡(胃カメラ)	小泉			梶(第1・2・3) 櫻井(第4)	金(第2・4)	小泉(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	松村	

- 栄養相談…毎週水曜日
- 木曜日午後・第2土曜日、日曜祝日は休診

大井協同診療所

〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15

☎049-267-1101

FAX049-267-1103

ディケア直通☎049-267-1115



歯科医院での感染対策を紹介します

標準予防策(スタンダードプリコーション)という言葉はご存じですか?

標準予防策とは感染対策の基本となるものです。

みなさんは街行く人を見て、「この人はインフルエンザにかかっている」「あの人は風邪だ」と見分けがつくでしょうか?それは医療従事者でもできません。そのため医療現場では、全ての血液や体液、分泌物などには病原体が存在していることを前提とした感染対策を行っています。内容としては手指衛生、グローブ・エプロン・マスク・ゴーグルなどの着用、口腔外(こうくうがい)バキュームの使用、などです。特に歯科治療では、歯を削ったり歯石を取ったりする際にエアロゾルという空気中に浮遊する微小な液体が発生するため、口腔外バキュームの使用を必須としています。その他、器具類の滅菌や消毒を徹底して行うことで、患者様に安心して治療を受けて頂ける清潔な環境づくりに力を入れています。



☒ No.03 虹の歯科 スタッフ紹介

出身地 東京都

家族構成 夫と3人の子ども

趣味 編み物

好きな食べ物 お寿司のたまご

診療で大切にしていること 患者さんの話を良く聞き、できるだけ多くの治療方法を提案できるようにすること

歯医者には行きにくいという患者さんの気持ちに寄り添うことを目指し日々の診療を行っています。困ったことがあったら、まずはご相談だけでもいらしてくださいね。

歯科医師

窪田
KUBOTA

歯科職業体験 ～歯科で働きたいあなたへ～

お知らせ 日時 8月11日(金) 一部9:30~11:00 二部11:00~12:30
場所 あさか虹の歯科 体験職種 歯科医師・歯科衛生士

参加費
無料

申込・詳細は
ホームページまで

参加対象 高校生以上

あさか虹の歯科 7月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	土(第4)
午前 8:30~12:00	早田 青柳	窪田 島田	早田(第1.3) 窪田 青柳	窪田	青柳 島田	窪田 青柳	早田 窪田	早田 青柳
往診	窪田	青柳	早田(第2.4)	早田	早田(真)			
午後 13:00~17:00	早田 青柳	早田 島田		窪田 青柳 鈴木	武内 窪田 島田	窪田 青柳	早田 窪田	早田 青柳
往診	窪田	窪田 青柳		早田	青柳 早田(真)			
夜間 17:00~20:00		早田 島田		青柳 鈴木	武内 窪田 島田			

- 火・木・金曜日 午前 8:30~12:00 午後 12:00~17:00
- 第1・3水曜日 午前 8:30~13:00
- 水曜日午後、第2土曜日、日曜祝日は休診

あさか虹の歯科

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

