

特集  
へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜

第43回



### ！ポットを清潔にするにはお酢を入れて

きれいに見えるポットの中も、よく見ると湯あかで汚れています。お茶やコーヒーなど、毎日直接口にするものだけに、いつも清潔にしておきたいもの。この湯あかは、お酢で取ってしまいましょう。夜ポットいっぱいにお湯を入れて、お湯を沸かします。保温モードになったら大さじ2〜3杯のお酢を入れて、そのままひと晩保温します。あとは、翌朝お湯を捨てて、ガーゼやスポンジで内側を軽くこすれば、頑固な湯あかが、きれいに取れます。



\*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!？」知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

### 編集後記

朝から暑く、夜になっても蒸し暑い日が続いていますね。室内にいても熱中症になる危険があるので、エアコンや扇風機等を有効活用し、熱中症にならないよう気を付けましょう。また、水分だけでなく適度な塩分補給やバランスのとれた食事も大切です。体調を崩さないようお気を付けてください。

グループホームこんぴら・サンライズこんぴら広報誌「こんぴらだより」第49号

発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら

編集者：こんぴらだより発行部

住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167

TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812

ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)

eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)

発行年月日:平成30年7月30日



### 支援医療機関 介護保険事業所



#### 永生病院

〒769-0311

仲多度郡まんのう町買田221-3

Tel 0877-73-3300



#### 森内科 (グループホームこんぴら)

建物の1階

〒766-0002 仲多度郡琴平町167

Tel 0877-73-4188



#### サンライズこんぴら

(小規模多機能型居宅介護)

〒766-0004

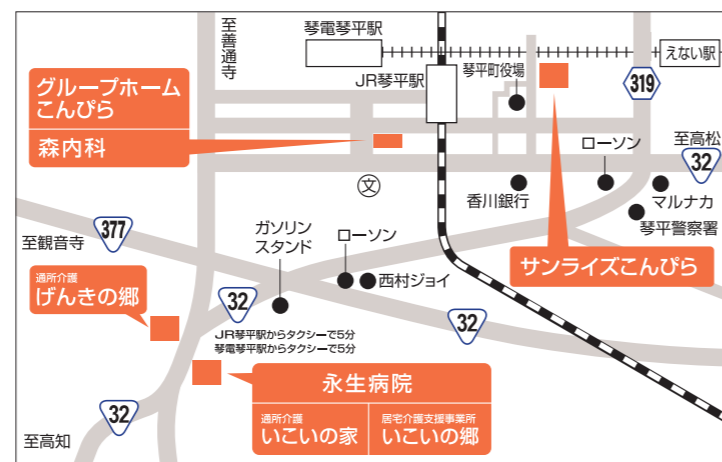
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1

Tel 0877-58-8600

● いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655

● いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718

● げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1  
Tel 0877-58-8811



# vol.49

2018

グループホーム こんぴら

### 行事報告

### 取り組み

サンライズ こんぴら

### 行事報告

### 利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!？」

〜昔の人はすごい!!〜 第43回

### 編集後記

### 関連機関



グループホーム こんぴら  
サンライズ こんぴら

# こんぴらだより



KEIRYOKAI  
produced by  
医療法人 圭良会

# グループホームこんぴら Group Home Konpira

## ●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

## ●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個性のある介護支援を行います



## ～七夕会～

平成30年7月1日に七夕会を行いました。今回は、屋外にて流しそめんを行いました。例年の七夕会は、ユニットごとに食事やレクリエーションを楽しんでいましたが、今回は全ユニットの入居者様ご家族様で流しそめんを行う事になり、普段なかなか顔を合わせない入居者様同士と一緒に楽しんでいただきました。天候にも恵まれ、暑い中での七夕会となりましたが、流しそめんで少しでも涼を感じていただけたかと思えます。職員も浴衣や甚平を着て参加し、目でも楽しめる行事になりました。



## ～訪問歯科診療～

平成30年5月から訪問歯科診療を行うこととなりました。治療だけでなく、入居者様の口腔内を清潔に保つため、普段行う口腔ケアの方法等についてもアドバイスしていただいています。

アドバイスを基に、食事が美味しく食べられるよう普段からよりよい口腔ケアを行っています。



## 取り組み 園芸

グループホームこんぴらでは、ベランダの空きスペースを利用してミニトマトやオクラなどの野菜を育てています。入居者様に教えて頂きながら、水やりや草抜き等の作業も一緒に行っています。毎日野菜の様子を気にされている方もおられ、成長を楽しみに手入れをされています。



# サンライズこんぴら Sunrise Konpira

## ●基本理念

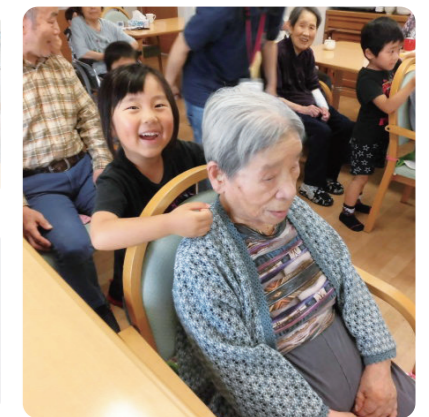
住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

## ●基本方針

- 1.通い泊まり訪問のサービスを、随時組み合わせ合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

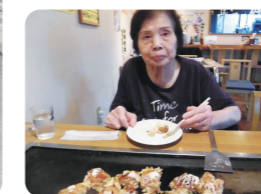
## ～保育所交流会～

6月22日(金)に琴平町北保育所との交流会交流会を行いました。園児達の歌やダンスを見て、利用者様から「可愛いなあ」「踊りじょうずなあ」等、いつもより笑顔が多く見られ交流会を楽しんでおられました。また、園児達から肩たたきのプレゼントもあり、「元気になった」「若い人のパワーがもたらされた」と、大変喜ばれていました。



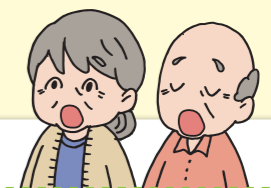
## ～外食～

サンライズこんぴらでは、月に1度外食に出かけています。利用者様が、昔行った事のある美味しいお店を教えてください、琴平の隠れ家的なお店を発見できたりと、利用者様も職員も楽しみながら出かける事ができています。1番人気は回転寿司です。中には10皿近く食べられる方もいて職員も驚いています。月に1度の外食を楽しみにされている方が多いので、今後も続けていきたいと思えます。



## 利口げな話

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思えます。



### 第22回 口腔体操について

口腔体操は、口とその周りの筋肉を動かして、咀嚼(そしゃく)力やものを飲み込む力をつける食前の準備運動です。今まで健康に過ごしてきた方であっても、加齢によって口の周辺の筋力は衰え、飲み込む力も弱くなっていきます。口腔体操は、口と口の周りの筋肉を動かすための準備体操として大変役立つ方法です。

口を大きく開閉したり、唇や舌を横や前に動かしたりする動き、「パ、タ、カ、ラ」の4音を発音する「パタカラ体操」などを組み合わせて行います。咀嚼の向上や誤嚥(ごえん)予防に効果が期待できますので、食事の前に行うと効果的です。

パタカラ体操は、咀嚼や嚥下する力、唾液の分泌促進といった口の機能の向上はもちろん、発音が明瞭になったり、表情にも豊かさが出るうえ、鼻呼吸ができるようになります。口の中の乾燥を防ぐ動きも期待できます。大きな声ではっきりと発音し、実施してみましょう。

- パ** 唇を閉めて発音する「パ」は、唇の筋力を鍛えて食べ物を口からこぼさないようにするトレーニングになります。
- タ** 食べ物を咀嚼して飲み込むときは、舌が上あごにぴったりついていなければなりません。「タ」は、上あごから下あごへ舌を打ちつけて発音するので、舌の筋力を鍛えることができます。
- カ** 誤嚥しないように、スムーズに食べたものを食道まで運ぶためのトレーニングには「カ」の発音が役立ちます。のどの奥を閉めて力を入れ発音する動きが効果をもたらします。
- ラ** 「ラ」を発音するときの舌先を上の前歯の裏につける動きが、口の中で食べ物を動かして、噛み終わってからのどへと運ぶためのスムーズな舌の動きを鍛えます。

(参考:ヘルスケア大学 HP(<https://www.skincare-univ.com/article/014513/>))