



4月に入ってから雪が降ったり、まだまだ寒い日が続きますが、わかくさでは春がいっぱいです！！

色々な行事を紹介します。

豆まきをしました。



手作りおやつでどらやき、クレープを作り、飾りつけはみんなでされました。一部紹介します！！



寿司職人さんに来ていただき、おいしいお寿司を作っていました！！



はりきってにぎってます

皆さん、お味はいかがですか？

# ～ヘルスニュース～

わかくさでは、2月から本格的に口腔ケアを行っています。



わかくさでは、歯ブラシを持ってきている方が増え、昼食後歯磨きを行っています。  
お家の方でも食後は歯磨きをするようにしてください。  
フラッシングや入れ歯（部分入れ歯）の手入れの仕方を一部紹介します。

## ★フラッシング★

歯ブラシの選び方 歯ぐきにはやわらかい歯ブラシ、歯には歯に合わせた歯ブラシを使用して下さい。  
(選択を誤ると粘膜を傷つける事になります。)

## ★磨き方★

- 1、うがいを丁寧にしましょう。1回に3秒以上うがいをして、3回続けて行い吐き出してください。
- 2、自分の出来る範囲で歯磨きを本人がして下さい。
- 3、舌の清掃も忘れず行ってください。
- 4、歯磨き終了後にうがいを行います。



## ★入れ歯、部分入れ歯の手入れの仕方★

- 1、入れ歯は毎日、毎食後外して入れ歯用ブラシ、または歯ブラシで力を入れすぎずにきれいに洗ってください。
- 2、入れ歯洗浄剤を出来るだけ使用して、裏側に入り込んだ簡単に落ちない細菌や歯垢をキレイにしてください
- 3、入れ歯は外したときには入れ歯が変形しないように必ず水の中に入れておいてください。

ここでわかくさにて、食前に行っている嚥下体操を紹介します。  
ぜひ家でも行ってみてください。

- 1、首をグルッと回す。
- 2、首を右曲げ、左曲げ。各5回
- 3、肩の前回し、後回し。各5回
- 4、あいうえお（大きな声で）
- 5、ぱぴぷぺぽ（少しずつ早く）
- 6、ほっぺの膨らまし、へこまし。各3回
- 7、舌を頬につける。あめ玉を食べるように。
- 8、アッカンベー（舌を出す）5回
- 9、深呼吸。

## 夏号までの行事予定

- 5月 お花見  
金太郎池にお弁当を持って行きます。  
6月 手打ちそば  
そば職人が手打ちそばを作ってくれます。  
7月 野外レク  
お楽しみに！

デイサービスセンターわかくさ

〒053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成17年7月31日

編集責任者 坪井 和代  
中塚 竜世

