

# 安心プラス通信 2023年4月号



## 看護師の余米が伝える 「口腔ケア、体操の大切さ」



裏面に  
【お客様の声】  
特集！

◎段々と春らしい季節に！

### 新しいドライバーの紹介！



2023年2月から入社した  
**椿原幸治**です！  
人見知りな所もありますが、仕事に慣れてきたらたくさんの笑顔を見せられると思いますので、よろしくお願ひします！

#### 口腔体操の目的

・口腔訓練の目的は、  
☆舌の運動機能の評価の為。  
☆舌を左右や上下に動かすことで『しっかりかむ・のみこむ・発声』を促すことが出来、安心プラスでは毎回楽しい体操をしています。



#### ここもポイント！【なぜ水分補給が大切なのか？】

- ☆加齢とともに2つの変化が起きる。
- ①体の筋肉量が減り、体内の水分量が少なくなる。
  - ②体の感覚が鈍くなり喉の渇きを感じにくくなる。



人は1日約2.5ℓの水分を失います。



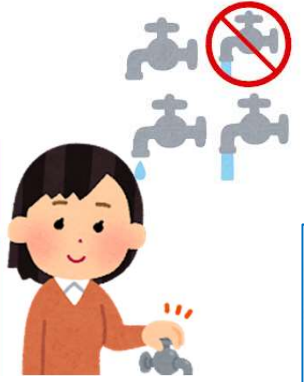
水分補給をしないと熱中症の原因となり、悪化すると意識低下・昏睡状態などの症状が起こります

- ①こまめな水分補給と喉の渇きを感じる前に、いっき飲みをせず、ゆっくりと飲む。
- ②飲料の種類を選ぶ【ポカリスエット・麦茶・水】

### SDGsの 取り組み



トイレの水は「大」「小」を使い分けする。洗面や手洗いの時は、蛇口をこまめに開閉する。



### 2023年03月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	空き無し	午前3人	午前2人	午前3人	午前4人	午前1人

**a+** 安心プラス  
もっとうれしく、いきいき。  
京都市伏見区京町六丁目 69 番地 1  
FAX 075-601-6671  
TEL 075-601-6688

体験等のお問い合わせは  
担当：木曾まで！

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。



皆さんの声を  
集めました！



4月

・「ここに来るのが楽しみ。ボケ防止にもなるでしょう。」

・「体操行けるようになって良かった。目が見えないのにみんな親切。」

・「立ったままパンツがはけるようになった。」

・「家に居たらできない運動がここに来たらできるので有難いです。」

・「色々な人に会って話せるのが楽しい。教えてもらえるので。」

・「今日は楽しかった。運動したくて出来たのが嬉しかった。」

・「便秘気味やったけど以前より良く便が出るようになった。」

・「みんなの顔を見るのが楽しい。笑顔が良い。手を振ったら受けてくれる。」

・「体動かせて良かった。知ってる人もいて楽しかった。」

・「ここに来た日はよく眠れるようになって体調が良い。」

・「洗濯物をカーテンレールに引っ掛けるのに背伸びしてできるのはここに来てるからです。」

・「今日は全部運動出来ました。皆さんの声掛けのお蔭です。ありがとう。」

・「良い運動させてもらった。勉強になった。」

・「ウォーターベッド券が見やすくなって良かった。」

・「色々な詐欺があるんやね。知らなかった。勉強になるわ。」

・「人の話を聞いていると楽しい。」

・「ベッドの件が変わっていたり、映像で新しい体操したりここは凄いね。」

・「違う人の動作を見て出来ない事がわかるようになった。」

・「節分の日はとても楽しかった。写真もありがとうございました。」

・「先生。ここに来るのが楽しみやねん。みんな一生懸命やろ。」

・「立ち上がりが良くなりました。踏ん張る力もついて嬉しいです。」

・「凄いいです。」

・「最近足が攣るのが起きてない。歩調が軽いです。」

・「椅子からの立ち座りがスムーズにできるようになった。以前はできなかった。」