９月の通いの場では、RUN 伴に向けて応援うちわの準備をし、当日は子供たちの迫力満点の演奏に大満足でした！！
次は、11 月下旬の『なるざ元気祭』！楽しみですね！！
※インフルエンザの流行期に入っています。通いの場ではいろいろな方と関わります。うつらないよう・うつさないよう、また重症化防止のためにも予防接種を受けましょう！！
発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は、無理に通いをご利用せず受診をお願い致します。

いきいき だより

NO.15　平成29年10月

あわら複合ケアサービス
TEL　0776-77-2282
あわら市二面２丁目 302 番地

９月の風景

9/23(土)RUN 伴が開催されました！！

口腔ケアについて　～その１～

なぜお口のケアが大切なのでしょうか？

口腔ケアを行う最大の目的は、QOL(クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質)を高め、口腔から全身の健康を維持することです。自分の口で食事を摂取することは、体が健康であるために欠かせません。また、ご家族やご友人と楽しくおしゃべりができれば、毎日充実した生活を送ることができます。**好きなものを食べる、好きなことを話す、元気に笑う**ことは、生きていくうえで『その人らしさ』を引き出す大切な要素です。これらが全くない生活を想像してみると、その大切さを実感するでしょう。

次回は『唾液の大切さ』についてお話しします。

９月の風景

レクリエーション、おはぎ作り、切り絵・・・いろいろ活動しています

10 月 10 日は目の愛護デー！！

皆さん、10 月 10 日は目の愛護デーですが、なぜだかご存知ですか？
実は、『１０』という数字を横にして二つ並べると、眉毛と目のように見えるからなんです。
私たちは外界からの情報の８０％以上を目によって得ていると言われています。
今回は、そんな大切な目の役割について確認しましょう。

◎ 瞼（まぶた）
閉じることで目をケガから守ったり、まばたきをすることで目の乾燥を防いだりしています。

◎ 眉毛（まゆげ）
おでこから流れた汗が目に入らないようにしています。

◎ 睫毛（まつげ）
ゴミやほこりが目に入らないようにしています。

◎ 涙（なみだ）
目をうるおしゴミを洗い流したり、ばい菌が入るのを防いだりしています。

◎ 瞳・瞳孔（ひとみ・どうこう）
大きさをかえて目に入る光の量を調節しています。

体全体から見れば小さな部分ですが、とても大切な役割を果たしていますね（＾＾）
次回は、【目によいとされている栄養素】についてお話しします！！

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念　私たちはいつもあなたのそばにいます
目標　①　自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
　　②　日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
　　③　地域に密着したサービスを提供します