

なにわローランド通信

5月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド

〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号

(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.205

桜の季節も終わり、5月はバラが見頃を迎えますね。

中央会のショートステイローランドという施設の近くにある潮江公園では、毎年たくさんのバラが咲き、綺麗な景色を楽しむ事が出来ます。ご利用の際は是非窓から見えるバラをご堪能下さい。(例年5月、10月が見頃の様子です)

先日、「花の終わり方」についてのコラムを読みました。ここで少しご紹介させていただきます。

花の終わりを表現する言葉は、花によって違うという内容でした。

例えば、桜は「散る」、バラは「枯れる」という具合に。他に、梅は「こぼれる」、菊は「舞う」、

牡丹は「崩れる」、椿は「落ちる」、朝顔は「しぼむ」などなど。

他にも、色々な表現があると思います。日本語は美しいですね。では、5月号スタートです！

早くも大好評(でありますように)！不定期連載企画！

第2回『なにわ口腔・栄養講座』

第1回目は、「栄養」について、コールスローサラダをご紹介させていただきました。

実際にお作り頂いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、「口腔」に関する事をお話させて頂こうと思います。

口腔機能は、全身機能の一つで、特異な例を除けば、口腔機能は全身機能と同様な加齢変化をたどります。この背景には、口腔機能とその他の身体機能との相互関係が存在している事が示唆されています。つまり、口腔機能向上を必要としている方は、同時に全身機能も低下しているケースが多く、トレーニングは口腔領域だけでなく全身機能に対しても同時に行う必要があります。口腔領域だけのトレーニングだけでなく、全身機能トレーニングを併用した方が、より効果的に改善が望めます。では、まずは、毎回行いたい基本の体操からです。

●深く、深呼吸●

①力を抜いて、リラックスして下さい。

②胸を張る動作に合わせ、鼻から息を大きく吸います。

③息を一度止めて、肩の力を抜きながら、口からゆっくりと「ふー」と息を吐きます。

※これを3回繰り返します。

※胸を張ることで息を吸い込みやすくなります。

※必ず無理のない範囲で、ご自身のペースで行ってください。



第34回「肺炎球菌ワクチン」 岡本隆弘 なにわローランド 施設長

肺炎球菌による肺炎にかからないようするには、先ずはうがい、手洗い、マスクをすることです。次に肺炎球菌に対するワクチン接種があります。肺炎球菌ワクチンは23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）と13価肺炎球菌ワクチン（プレベナー）の2種類があり、65歳以上の高齢者にはニューモバックスが勧められています。副作用は、注射局所の発赤、腫脹、疼痛、熱感、とともに倦怠感、頭痛、咽頭炎、鼻炎、悪心、皮疹などのアレルギー反応があります。重大な副作用としてアナフィラキシー様反応、呼吸困難、血小板減少などありますが、すぐに対応できるように対処すれば問題はないと思います。体質的に問題ない限り、積極的にワクチン接種を受けるとよいと考えます。

なにわ掲示板

なにわローランドのリハビリ機器は、リハビリをする上で、個別に使用が必要な方にお使い頂いております。それぞれに効果があり、逆に使用上のリスクもございます。理学療法士、作業療法士からのレクチャーの下、ご利用頂きます様お願い致します。またリハビリ機器について、詳しく、なにわローランド通信でお伝えしたいと考えております！

5月の予定

- 手芸クラブ(通所)・・・
6、24、26、28日
 - 通所喫茶・・・17～22日
 - 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
 - お誕生日会・・・23(入所)
25(通所)
 - マッサージ(通所)・・・
毎週火、水、金、土曜日
- ※予定は変更する事がございます。

なにわ小話

なにわローランドの駐車場の白線、消えて見えなくなりましたが、この度、大復活しました！
作業は、昨年10月より中央会に参入しました「ベンリー尼崎市役所前店」に依頼致しました。
お困り事がございましたら、是非「ベンリー尼崎市役所前店」までお気軽にお問い合わせ下さい。

