



ふらふら

第202号

令和5年2月15日

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、皆様お変わりございませんでしょうか。

2月と言えば節分、豆まきですね。ディア・レスト福山でも2年ぶりに豆まきを行い、鬼に扮した職員に向かって「鬼は～外、福は～内！」と皆さん元気よく豆に見立てたボールを撒いておられました。

このような季節ごとの行事は普段のレクリエーションとは違う「非日常体験」が味わえ、さらに「もうすぐ春がくるなあ。」といったように季節を感じていただくことで脳への刺激になり、活性化させる効果を期待できることから、ディア・レスト福山では節目ごと季節ごとの行事をととても大切にしています。入居者様の生活の質の向上のため、これからも日々のレクリエーションだけでなく季節ごとの行事をたくさん計画し、皆様と楽しみながら行なっていきます。

さて、節分や豆まきについて調べてみると、かつては季節の変わり目（節分）には邪気が入りやすいとされていて、節分に出てくる「鬼」は邪気の特徴で、形の見えない災害、病、飢餓などは鬼の仕業と考えられていました。もともとは「追儼（ついな）」という宮中の儀式でしたが、いつの頃からか豆をぶつけて鬼を追い払い、福を呼び込む「豆まき」として形を変え、庶民の間で広がり定着したそうです。今では恵方巻を食べることも加わり老若男女皆で楽しめる行事となっていますね。これからも季節の行事として入居者様と一緒に楽しみ、大切にしていきたいと思えます。

この3年私たちの傍に居座り、苦しめた鬼といえば新型コロナウイルスですが、まだまだ居座る気配を見せています。今年はそれに加えて、以前は主役だった別の鬼（インフルエンザ）も増えてきて福山市内も注意報の基準を超えています。これらを寄せ付けないためにもしっかり食べ、しっかり休んで免疫力を高め、皆様もくれぐれもご自愛ください。

事務主任 高橋浩司



ケアホーム
ディア・レスト福山

〒720-1132

福山市駅家町倉光 148

TEL 084-977-0880

【ホームページ】

<http://www.dearrest.net.fukuyama>





令和5年2月3日



恵方巻の具材が7種類なのは「七福神」にちなんでなのよ。縁起が良い物を食べて今年も元気に過ごすわ。

鬼は～外!!



福は～内!!



おとなの学校

そろばんを使用しての授業や、また季節に合わせた問題を皆様と一緒に勉強しています。



遊びリテーション

紙コップを使用している遊びリテーション。皆様、楽しみながら参加され、賑やかなひと時となっています。



園芸通信



ディア・レスト福山で収穫した大根でたくあん作りを行いました。各々での家庭の味つけ、漬け方も違いなかなか意見があわず…。出来上がりが今から楽しみです。美味しく出来上がりますように★



生け花

1月19日(木)



書道

筆をにぎると心が落ち着くのよね～。あと、墨汁の匂いが好きなのよ。



2・3月 行事予定表

- 2月16日(木) 14:00～ 生け花教室
2月24日(金) 13:00～ 散髪(1号棟)
2月28日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店)
3月14日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店)
※毎週木曜日、15時30分～ 移動売店「おまかせ君」

※2号棟の散髪は不定期です。

※行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。

口腔ケア ～舌について～

協力医 猪原歯科より助言をいただきました

舌の表面が白くなっていることはありませんか？

これは舌苔と言い、食べかすなどが舌の表面に付着してできる細菌の塊です。

この舌苔は高齢者に限らず誰でもできるものですが、大量に付着していると口臭の原因や、QOL(生活の質)の低下につながり、味覚障害や誤嚥性肺炎のリスクが高まります。また、舌苔にウイルスが付着し体内に侵入しやすくなるためインフルエンザなどの感染症になりやすくなります。

口腔内が保湿され、清潔に保たれるよう適切な口腔ケアをしていきましょう。また、唾液腺マッサージや嚥下体操をして運動機能を上げると唾液がよく出て舌がキレイになりますので、舌のトレーニングもしていきましょう。

みがきかた

舌ブラシ・スポンジブラシの場合

- ① 舌ブラシ・スポンジブラシを水にぬらす
- ② 歯みがきの前に舌みがき
奥から手前にやさしく舌ブラシを
やさしく動かす(10回程)
- ③ 口をゆすいで歯みがきを行う



※舌苔が多い場合、舌掃除用クリーナーを使用します。

1～2週間かけ除去するつもりでケアしましょう。

スポンジブラシ



編集後記

「一月は行く 二月は逃げる 三月は去る」と言われるように、早いもので2月も半ばとなりました。

1月後半には10年に1度の寒波が到来し、岡山など中国山地を中心に記録的な大雪、列車や車の立ち往生、また水道管の凍結や破裂など、日常生活に多大な影響がでました。2月も寒気の影響を受けやすく気温も例年通りかやや低い予報となっていますので、凍結予防などしっかりと行い備えましょう。

今年の節分は、体格のいい特定技能外国人が鬼。入居者様は力いっぱい鬼にカラーボールを投げられ、「今年の鬼は強かったわ。来年まで待ち遠しいわ。」と久しぶりの行事をととても楽しめました。

来月はひな祭り行事を行います。ひな祭りに向け入居者様と一緒にひな壇を飾り、作業療法でお雛様の飾りを作る予定です。梅のつぼみも段々とほころびはじめ、余寒の中にも春の訪れを感じられる昨今、どうぞお健やかに過ごしてください。

介護副主任 塚本健太

※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い・アルコール消毒をしています。