

**ライフケア大手門**  
**ぐるーぷほーむ新聞**

**12月号**

今年も残るところ約1カ月となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスも第8派の到来となりましたが、現在のところホーム内では入居者様、スタッフともに体調不良者なく過ごしております。11/1には、全入居者様のインフルエンザ予防接種が終了致しました。

食欲の秋という事で、ホーム内ではおやつレクを盛んに実施しました。さつま芋の蒸しパン、豆腐のチーズケーキ、栗ようかんを入居者様と一緒に作りました。「何が出来るの?」と興味津々な様子があり、協力して美味しく作る事ができました。「美味しい」と皆さんあっと言う間に完食されました。10/31の秋祭りでは、午前中よりカボチャプリンを作ったり、昼食には秋を感じる食材を取り入れた昼食を提供しました。午後より芋掘りゲーム、お化けすくいゲーム、ジェスチャーゲームなどを行いました。皆さん積極的に参加され、午後のゲーム大会では一生懸命身体や頭を動かしていました。皆さんそれぞれに楽しんでいる様子でした。

11/5に認知症あったかホームコンサート2022という、認知症の啓発イベントに入居者様と職員5名でオンラインで参加しました。プロジェクターを使用してオンラインイベントに参加するのは初めての試みでした。認知症専門医で認知症になられた、亡長谷川和夫先生の娘様のトークセッションや音楽演奏がありました。他の介護施設さんや学生さん、家庭で介護をされている方など多くの方が参加されていて、演奏では耳馴染みのある曲から初めて聞く曲まであり、入居者様が熱心に聞かれていたのが印象的でした。

コロナ禍前は、気軽にハザマや大丸へ買物へ行ったりお茶や外食に出掛けていましたが、感染予防の観点から、我慢の多い時期が長期化しています。昨年度の外部評価において、この点がホームの課題として挙がりました。そこで11/11に買物支援を企画しました。スタッフがスーパーとケーキ屋さんに出向き、オンラインでつないで、それぞれ気になったり買いたい物をご自身で選んで買物をしました。最初は「別に欲しい物何もないよ」などと言われていましたが、実際に映像で商品を見ていくと「これがいい」「どっちがいいかなあ〜」と真剣に悩まれていました。その後、スタッフが施設に戻ると「買物…?」とすっかり忘れてしまっている方がほとんどでしたが、お寿司やジュース、羊羹やケーキなど、自分で選んだもの召しあがる時には「美味しいね!」と笑顔が多かったです。今後も自分で選択・決定する機会を大切にしていきます。

前回メイクボランティアをして頂いた介護美容研究所様ですが、今度はエステボランティアとして受け入れを行いました。フットケアや爪にネイルをして頂きました。ボランティアの方とお話しをしながら、皆様多弁に施術を受けていました。「気持ち良かった」と嬉しそうにされている姿が見られ、満足そうな様子でした。

令和4年12月 K・M

**お誕生日おめでとうございます!**

**1 様 昭和7年生まれ★90歳★**

いつも昼食作り等ホームの手伝いをすすんでして下さいます。



**認知症あったかホームコンサート  
オンライン2022**

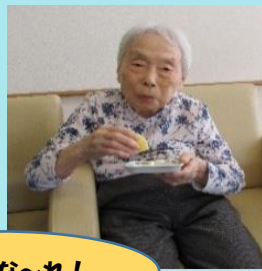


**認知症サポーター養成講座  
当仁中学校(1年生)**





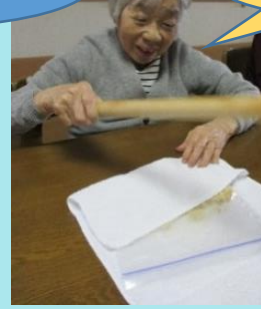
## おやつづくり



何が出来るかな？

おいしくな〜れ！

## 美空ひばり上映会



## 秋祭り



秋祭り当日の昼食です！



ゲーム大会など  
みなさん楽しく参加されました。

## 消防避難訓練





## 外出支援



## 買物支援



## 介護美容ボランティア受け入れ



## 日頃の様子



## ニューサポコラム 第9回目

### 「乾燥してくる季節、口呼吸に注意！」



これから空気が乾燥する季節となり、風邪を引き、のどに違和感を感じる人も多いのではないのでしょうか？その原因の一つに「口呼吸」があります。人間は本来、安静時には鼻呼吸をしています。鼻で呼吸をするとき、鼻には2つの大切な役割があります。1つは「フィルターの様な役割」です。鼻の奥の粘膜上には、線毛と呼ばれる細い毛がびっしりと生えていて、外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉などの不純物を粘膜でとらえ外に押し流します。もう1つの役割として、鼻は「エアコンの役割」も果たしています。外が極度に寒く乾燥した環境でも、吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することによって、体に必要な熱や湿気を取り込んでくれます。

口呼吸になると、鼻のフィルター機能やエアコン機能を介さずに、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口が乾燥して唾液が少なくなれば浄化作用・殺菌作用が得られず、歯周病菌などの細菌の温床にもなりますので、口臭や歯周病の悪化のリスクも考えられます。

口呼吸を防ぐためには、意識して口を閉じ、鼻呼吸をすることが大切です！特に、コロナ禍で長期間・長時間マスクをしていると、息苦しさもあり、鼻と口の両方での呼吸になりがちです。苦しいときに無理をして口を閉じる必要はありませんが、マスクを外す場面など、気づいたときに鼻で呼吸する意識を持つように心がけましょう！

株式会社 ニューサポート様より