ひだまり

●発行者／社会福祉法人　みちのく白寿会理事長　大村　守武
〒030-0901　青森市港町３丁目６番３号　　☎017－741－5188　　FAX017－741－5117

介護小林画伯の絵

『新春のご挨拶』

理事長　大村　守武

謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中は「みちのく白寿会」の運営にご協力・ご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。お陰様で昨年大きな事故も無く、無難に運営することができました。

さて、新型コロナ禍も一月で丸二年となりました。私たちの職場も生活も一変しました。国内では昨年十月下旬頃から新規感染者数が激減し、ほっとしたのも束の間、年が明けて令和四年一月から変異株オミクロンが猛威を振るっております。当法人としましては、これまで以上に感染防止策を徹底致しますので皆様のご協力、ご理解をお願い申し上げます。そして、役職員一同、今まで以上に良質の福祉サービスの提供に努めてまいります。

最後に、今年の干支は三十六年に一度の五黄の寅です。この強さの象徴である寅が疫病を退治し一日も早く日常が戻る事を念じつつ、今年が皆様やご家族様にとりまして良い年になります様ご祈念申し上げます。

令和３年度みちのく青海荘年間行事の様子

長生きのための ワンポイント口腔ケア

歯科衛生士　高谷　由美子

歯が抜けたまま放っておくと、どうなってしまうのでしょうか？歯は、口の中のバランスを絶妙に保つ、大切な役割を持っています。

まず、歯がないと食べ物を噛む力が弱くなり、消化管の負担が大きくなります。

歯が抜けてすき間ができると、反対側や両隣の歯が傾いたり伸びてきたりする事があります。すると歯並びが悪くなり、噛み合わせなどが変わってしまいます。加え、残っている歯に負担が集中するので、問題のなかった歯まで悪くなり失ってしまう可能性もあります。

問題は歯だけにとどまりません。唇にシワができる、顔貌が変化する、顎の位置が変わる、飲み込みや口の開き方も変わってくるなど、様々な影響が出てくる場合があるのです。

入れ歯やブリッジ、差し歯などは、こういった悪影響が生じないよう、失われた歯や歯茎などの機能や形を補います。結果、顔の表情や全身の健康維持に繋がるため、歯を失った場所はそのまま放っておかずに歯科受診をしましょう。適切な歯の治療は、健康な生活のために必要な事なのです。

リハビリ室機器紹介

雪に閉ざされた冬期間でも安心して運動できる、当施設リハビリ室の機器について紹介致します！

①レッグプレス

「下腿」「圧」その名の通り、お尻や太もも・下腿などの筋肉に圧をかけて運動でき、主に基礎代謝の向上や下半身の支持性の向上を促します。やり方は、背もたれに背中を預け両手でバランスを取りつつ、自身で痛くない程度まで両膝を伸ばします（伸ばしきらないようにしましょう）。

「レッグプレスを続けたら、歩行や立ち上がりがしやすくなりました。（デイ利用者・Ｔ様）」

②低床リカンベントバイク

少し高さのある座椅子に座るようにしてペダルを漕ぐタイプのエアロバイクです。その姿勢から上半身、膝、腰などの負担が少なくトレーニングできます。また、足の位置と心臓の高低差が少ないことから心臓への負担も少なく運動できます。

「膝に痛みがあってレッグプレスを始めたら、痛みが軽くなりました。（デイ利用者・Ｉ様）」

こども宅食“おすそわけ便”

今年度から青森県社会福祉協議会のこども宅食“おすそわけ便”に法人として取り組んでいます。開催日にはコロナ禍で密集できないため、外に並んでいただくほどたくさんの人に来ていただきました。定期的に無償食品提供にご協力いただいている皆さま、寄付品を提供してくださる方々にも感謝でいっぱいです。また、子供用のおむつや文房具類に日用生活品など、多くの方に寄付をいただきました。コロナ禍で人と会うこともなかなかできない状況ですが、人と人とのつながりを持ち、少しでも力になれるように取り組ませていただいています。

今後もたくさんの人にこども宅食“おすそわけ便”が認知され、一人でも多くの人とのつながりを持つことができればと思います。協力していただいている方たちに感謝でいっぱいです。

編集後記

暖かい南風を感じると長～い雪の季節が終わり、ようやく春めいて来たかと実感できます。

まだまだ朝晩は寒いですが、体調に気を付けながら過ごして行きましょう。

施設利用状況　令和４年２月末現在

	入所定員	利用入所者数
介護老人保健施設みちのく青海荘	100 人	93 人
住宅型有料老人ホームみちのく	24 人	23 人

○入所相談窓口

みちのく青海荘　担当：工藤・高畑・伊藤　TEL 017-741-5188

有料みちのく　担当：三上・長崎　TEL 017-744-7580

施設の詳しい情報や最新のニュース等はホームページにて公開しております。

ご興味のある方は「http://m-hakujukai.com」よりご確認ください。右記のＱＲコードからもアクセスいただけます。