

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

雨の季節・・・



こんにちは。いよいよ**6月**です。

早いものでもう1年の半分近くが過ぎました。

梅雨時ですね。蒸し蒸しジメジメ嫌な時期です。体調も崩しやすいのでご注意ください。

さて、先日、介護研修に行ってきた。施設外の方との交流は新鮮ですし、また新たな情報も聞くことができ、皆様方に情報発信できればと思います。

津久見市の高齢化率は！大分県下における津久見市の高齢化率（65歳以上）は姫島村・竹田市について**第3位の46.4%**（令和4年10月1日現在）となっています。津久見市の人口の半分近くが65歳以上なんですね・・・この数値を見て皆さんは何を考えるでしょうか？

また作業療法士の講師の方が気になる発言をしていました。それは高齢者の方が**2週間寝込むと7年分の体力を失うことになる！**一概にすべての人に当てはまる事ではないですが、確実にレベルが下がることは我々も知っています。

最後はデイサービスでは「**自立支援**」を促しています。

そのためには生活課題の解決が必要になります。生活課題は大きく3つあります。「**運動**」「**栄養**」「**口腔**」どれも大切ですが意外とおろそかにされるのが「**口腔**」です。ある高齢者の方が言いました。「自分は入れ歯だから磨かなくていいんよ」入れ歯の手入れはもちろんですが、実は「**舌**」に汚れが溜まっているケースが多く見受けられます。

今日からでも遅くはありません。「**舌磨き**」に取り組まれてはいかがでしょうか！



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 **85-0539**