



ふあみさぽだより



前期レベルアップ講習会 報告

7月5日(金)10時よりコムズ4階視聴覚室にて、提供会員さんを対象に、河原医療大学校 歯科衛生学科の松井 寛子先生をお迎えして、「いきいき わくわく 若返り健口体操～あっと驚く唾液の役割～」という口腔衛生をテーマとした講習を行いました。

今回、テレビや新聞などでもよく噛むことで認知症予防につながると、口腔衛生がとり上げられていることもあり38名というたくさんの提供会員さんが参加されました。



松井 寛子先生のご紹介

- 河原医療大学校 歯科衛生学科 専任教員
- 愛媛県歯科衛生士会 専務理事
- 愛媛県介護予防市町支援委員会口腔機能部会 副部会長

講習の様子



みなさんの関心の高さと、天候にも恵まれたたくさんの会員さんにご参加いただきました。

奥歯のかみ合わせが左右のバランスに及ぼす影響を体験するため、当センター職員が目をつぶったまま1分間行進。
歯のバランスの良くない方向へ無意識に進んでいて驚きました。



「ティッシュで舌を拭き、塩をのせると?」「口に含んだ水を飲むのに上向きと下向き、飲み込みやすいのは?」「ビスケットを舌を動かさずに食べられるか?」など、実践を交えた講習で分かりやすく唾液や舌の働きの大切さを学びました。



参加者感想

- 歯や唾液の大切さがわかり、よかったです。
- 奥歯が大事だということがわかりました。
- 健康の大切さをより感じる日となりました。このような機会をより多くの方に伝えたいです。
- 浅めのコップを使用するのが安全という新しい事を知ることができました。今日から生活の中や看護中の母に教えてあげようと思います。
- 噛むことの大切さ、唾液の効用・働きなど認識を新たにすることが多くありました。噛む回数を意識して増やすよう心掛けたいと思いました。
- 大唾液腺マッサージがとてもよかったです。
- 食事をおいしく食べるには、誰と・どこでというのも大事だということがわかりました。
- すぐに役立つ具体的なお話や、生活をもう一度振り返るチャンスを与えてもらいました。援助に役立つ前に自分や家族にも役立てます。
- 唾液の量によって味覚が違って来る事に驚いた。
- 口を動かすという意味で話すことも大切。
- 舌はとても大事な役割をしているということを教えていただきました。今まで舌を磨いたりすることは一度もありませんでしたが、今後は歯磨きの時舌もブラッシングしようと思います。

今回、本当にたくさんの提供会員さんにご参加いただき、ありがとうございました。
今回の講習は、今後の援助活動にきっと活かされることと思います。

次回のレベルアップ講習会は、臨床心理士 柴田智恵先生をお迎えして9月13日(金)コムズ4階視聴覚室にて「それって大丈夫！？ 子どものストレス」をテーマに行います。

「なんだか気になる・・・なんだか変？」最近の育児風景を見て、そんな風を感じることはありませんか？親と子が抱える問題について、実際の現場でたくさん関わっていらっしゃる先生のお話を是非聴いてみましょう。

また、10月24日(木)には、管理栄養士 今川弥生先生をお迎えして「いくつになっても美味しく食べる 工夫食」をテーマに、コムズ3階調理室で調理実習を行います。

毎日の食事に気をつけることはとても重要であり、ちょっと工夫することで高齢者も美味しく食べることができます。ご自分の食生活にもフル活用して素敵な毎日を送りませんか？メニューは、【ミルフィーユカツ・里芋の味噌煮・ひじきサラダ】となっています。調理室の都合上、定員は20名です。美味しい料理を作りながら、会員さん同士の交流も深めてみませんか？

お申込み・お問い合わせは当センター窓口または電話・FAXにて受付けております。

TEL:(089)945-1008 FAX:(089)943-0460