

# とよさき通信 2号

『地域と共に、一人一人の笑顔を大切にします。』



- ・有料老人ホームとよさき
- ・みやぎ内科
- ・(株) シルバーサービス沖縄

〒901-0223 豊見城市字翁長869

TEL 098-891-6541 FAX 098-891-6566

平成21年2月発行 発行責任者 事務局長 宮城 辰彦

- ・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション

特集 「食べることは人生を味わうこと」(株)みなみフーズ  
「歯と口の健康について」 比嘉歯科医院

## 平成 21 年年頭の言葉

新年あけましておめでとう御座います。

昨年アメリカから始まった世界的な金融・経済激変の影響は日本・沖縄をも巻き込み、これから本格化するといわれ、今年はますます厳しい経済状況が続くと思われま

す。このような中、アメリカでは『チェンジ』をキーワードに象徴される、初の黒人大統領オバマ新政権が誕生しました。

さて、私たちの医療・福祉複合施設「とよさき」も地域の方々のご理解、行政・近隣協力のもとオープン6か月で満床になり

ご利用者・ご家族に支えられ無事に一年を迎えることが出来ました。感謝申し上げます。これからも、ご利用者『一人ひとりの尊厳』を大切にしながら、施設全体が一体となった『ふれあう、人と心。・ひびきあう、言葉と気持ち。』の家庭的な空間を創り、ご利用者の立場に立った、質の高いサービスを提供して地域密着型の事業所、施設としての研鑽していく所存であります。

其の為にも、ご利用者に対してだけでなくスタッフ間においても目配り・気配り・心配り・思いやり・感謝の心で役職員が一丸となって、常にもう一步先を目指し、今年の干支の牛のごとく力強く・確実に・一步一步実を結びながら進んでいきたいと思っております。

今後とも、ご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



ネットワーク `心。  
代表 川平恵次郎

### 地域活動内容

豊崎・翁長・与根自治会・豊見城南高校とともに「地域ふれあい・響きあい」実行委員を立ち上げ、平成21年3月29日(日)に豊見城南高校のグラウンドにて第1回グラウンド・ゴルフ大会を行います。お申込は各自治会又は事務局までお願いします。

多くの方々の参加を心よりお待ちしております。

**申込先 有料老人ホームとよさき内 グラウンドゴルフ大会事務局**

**連絡先 098-891-6541 担当 伊波・蔵下**



# 食べることは人生を味わうこと

(株) みなみフーズ

取締役 社長 仲田宏久

弊社は、「人を大切にする」という基本理念をモットーとし、2007年に設立しました。主に、施設給食の受託を営業内容とし、病院・保険施設・福祉施設・障害者施設などを対象としております。弊社はまだまだ設立して間もない会社ですが、私どもの食事を召し上がっていただく皆様に常に念頭におきながら、栄養満点・安全第一な食事の供給を目指して日々精進している次第でございます。また、お取引先が主に福祉施設や病院などのため、各現場に弊社専属の栄養士を配属し皆様が健康な食生活を送れるような献立を考えております。



私の考える「食」をのべさせていたただこうと思います。

「食」とはまさに生きていくことそのものです。生きていくためには「食」が基本になります。沖縄は世界に誇る長寿の島ですが、おじい・おばあたちのいつまでも健康で元気な秘訣は、おいしくて体にいい食材が豊富な島の恩恵を受けて生きてきたからこそなのです。

例えば、いまや全国的な食べ物となった伝統的料理であるゴーヤチャンプルーは、豚肉や油脂類をととてもよくとります。しかし肉類以上に野菜などの植物性食品をしっかりチャンプルして食べます。このように日頃から豚肉のような良質のタンパク質をとったうえで、野菜や豆腐、海藻、しいたけなどをうまく組み合わせて料理をしているのです。また、「食」は精神的な安らぎや満足感をもたらしてくれるものです。おいしい料理を仲間たちとおいしく食べるということが人生を味わい、幸せな人生を送ることができるのではないのでしょうか。

早いもので皆様のお食事を提供して1年を迎えます。医食同源という言葉もありますが、私たちは常に「食」を通して皆様の健康・心の安らぎを担っているという重大な債務があると考えております。いつでも、誰からも「おいしい」と満足していただける食事を提供し、「食」を通して皆様を元気で明るくすることができるよう、精神誠意尽くしていきますのでこれからもどうぞ宜しくお願い致します。



## 職員紹介

\* 私達が毎日、美味しい料理を作っています。

これからも宜しくお願いします



## 「歯と口の健康について」

比嘉歯科医院 院長 比嘉 良喬

口はいろいろな意味で大切なものです。

なぜ口が大切かというと、人は先に口から作られるのです、心臓や肺等より先に作られるわけですから生きる為には一番大事なものです。

最後まで口から食べることが、生きる為にそして人間の尊厳として大切な事だと考えます。

歯の健康は、むし歯の治療や歯周病の治療などで、ある程度は回復改善し予防する事が出来ます。そして口の健康を維持するには、日常で行われる歯ブラシ等の口腔ケアと、毎日の食事です。

美味しく食べることは、よく噛むことでしっかり唾液が出てきます。唾液は消化酵素もありますが、食べ物を食べやすい状態にして飲み込みやすくするのは、単なる栄養価やカロリーだけから考えれば、栄養食品でも良いかとおもいますが、噛むことにより食材の美味しさを味わう事は出来ません。

さて、何らかの障害で食べられなくなった場合には、積極的に専門的口腔ケアをうける必要があります。

口腔ケアと異なるのは、食べるための機能が低下した口の健康を改善する リハビリを含めたのが専門的口腔ケアなのです。

食べることが低下した場合、唾液の流出が減り口の中は乾燥しプラーク（歯の汚れ）が付着する事で悪玉菌が増殖し、歯周炎の悪化や口臭の原因となります。また、飲み込み力が衰えると、口の中の殺菌が肺に入り込んで肺炎を起こす誤嚥性肺炎の原因にもなります。

口の中をきれいにするのは、誤嚥性肺炎等を予防するのは当然で、口の中を刺激する事で低下した口の機能を蘇らす事が出来ます。

最後まで美味しかったと言えるよう、少しでもお手伝いができれば私たち 歯科医療関係者にとっては、口福かもしれません。

比嘉歯科医院 那覇市西 1-15-16

TEL098-868-0355

\* 去年の6月から訪問歯科診療を実施して、寝たきりの利用者の口腔内が改善され清潔に保たれるようになりました。



ご用心!

## インフルエンザ流行の季節です。

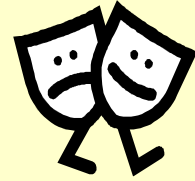
みやぎ内科

院長 宮城 裕一医師

新年あけましておめでとう御座います。今年も宜しくお願いします。

1月も半ばまで過ぎ、いよいよインフルエンザ流行のシーズンが始まりました。沖縄県でも1月9日に流行注意報が発令され、所によって学級閉鎖や学年閉鎖も出始めているようです。インフルエンザの予防の基本は、流行前にワクチンの接種をすることですが、予防接種をされていても罹ることはありますので、流行が始まったら特に以下のことに気をつけられてください。

- ①人込みや繁華街への外出を控える。
- ②外出時にはマスクを着用。
- ③室内では加湿器などを使用して適度な湿度に。
- ④十分な睡眠・休養、バランスの良い食事で体調を整える。
- ⑤うがい、手洗いの励行。



⑥咳エチケット（咳・くしゃみの際はティッシュ等で口・鼻を押さえて他人から顔を背け1m以上離れる。咳をしている人はマスクを着用等。）それでも不幸にして急激にはじまる高熱・全身の強い倦怠感・関節や筋肉痛等の症状が出現されたときには早めに病院を受診されて下さい。当院ではインフルエンザかどうかの検査をして、抗インフルエンザウイルス薬を処方しております。御高齢の方ではインフルエンザの重症化や肺炎・脱水の合併等、治療開始後も十分な注意が必要です。

今年は、例年より早く注意報も発令されており、昨年よりも大きな流行になる恐れがあります。これからの季節インフルエンザに罹らないように、入居者の方も職員の方も、体調の変化には十分気を付けられ、特にこまめなうがい・手洗いを続けて予防されて下さい。

みやぎ内科 豊見城市翁長869

TEL 098-988-6100



## 有料老人

ホームより

### \*利用者からの一言\*

**宮 ツル子さん**（平成20年6月12日入所）

ホームでは、テレビを観たり  
キーボードを弾いたり、塗り  
絵をして過ごしています。

職員コールを押すとすぐに  
来て対応してくれるので、我  
が家と同様に暮らしています。

息子がゆるすかぎりここで  
生活していきたいです。



**金城 陸松さん**（平成20年5月1日入所）

ここに来てから体の調子も良く  
環境がいいのか風邪もひかずに  
毎日楽しく元気に生活しています。

趣味は三味線を弾くことで  
行事の時には、三味線を奏でて  
皆さんに喜んでもらっています。



有料老人ホームとよさきでは、入居者の方に日常生活を有意義に過ごす事が出来る様、スタッフ一同明るさをモットーに励んでいます。

ゆとりある生活を過ごせる為にも、ふれあう事の大切さを心がけ一人一人の明るい笑顔を一番に！2ヶ月毎の誕生会、ミニクッキング入居者による楽器演奏を通し充実した日々を過ごしています。



看護課長 親川さつき



看護師 松尾清美



介護主任 徳元貴子

# デイサービスセンターとよさき



○一生懸命  
お手伝いして  
くれました。

## ★地域交流会

近くの園児たちが一生懸命  
演技・歌を披露してくれました



## ★職場体験



## ★手工芸（貼り絵）



## ★パソコン 挑戦中



## \*書道教室



## ★定例のリハビリ勉強会



## ★毎日歩く練習さー



◎毎月いろいろな勉強会をひらき質の向上に努めています。



日頃の活動を充実する為、個別機能訓練を行い  
《健康に過ごす》・《楽しく老いていく》を  
モットーに利用者、職員みんなで頑張っています。