



お口の乾燥(ドライマウス)に注意

冬は乾燥の季節ですね。この時期お肌の乾燥対策をしている方も多いと思いますが、お口の乾燥対策も大切です。



こんな症状はありませんか？

- 食べ物の味が分かりにくい
- 舌が痛い
- 口臭が気になる
- の中がネバネバする
- 食べ物が飲み込みにくい

ドライマウスの原因

- ストレス
- 口呼吸
- 薬の副作用
- 糖尿病
- 唾液腺の病気
- 喫煙

ドライマウスを放置すると…虫歯や歯周病、口臭の悪化、味覚障害、舌のひび割れ、痛みなど。

唾液腺マッサージを行ってお口の乾燥を予防しましょう。



耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、指全体で10回ほどくるとやさしくマッサージ。



顎下腺マッサージ

耳の下から顎の下まで、3~4カ所を順に押していく。目安は各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。



舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間と云えます。多くの方は、フレイルを経て、要介護状態へ進むと考えられており、令和元年国民生活基礎調査では、要介護状態に陥った原因の第3位となっています。

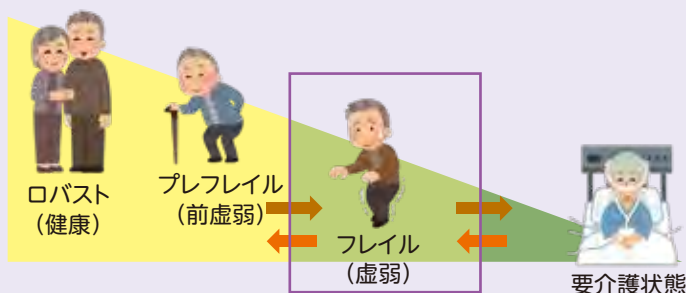
正しく介入すれば、元の状態に戻ることができる状態であるため、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイルを予防するためには、運動習慣はもちろん、しっかりと栄養を取ること、ボランティアや趣味活動などの社会参加が大切といわれています。

右のチェックリストは、チェックがつけばつくほどフレイルに陥る危険が高いといわれています。まずは自分の状態を確認してみましょう。

フレイル チェックリスト

- バスや電車で一人で外出する頻度が減った
- 階段を昇り降りするとき手すりや壁をつたわないとつらい
- この1年間で転んだりつまずくことが増えた
- 半年間で体重が2~3kg減少した
- 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))が18.5未満
- お茶や汁物でむせることがある
- 外出の頻度が週に1回以下
- 周りから「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとと言われることがある
- 友人の家を訪ねる機会が減った
- 立ち上がる時何かにつかまることが増えた
- 周りの人の歩く速度が速く感じる
- 以前より固いものが食べにくく感じる
- が乾きやすくなった
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 毎日の生活に充実感がないと感じている
- 今まで楽しかった趣味が楽しめなくなった



株式会社グランバー東京ラスク 大川報恩会様より寄附をいただきました



この度、株式会社グランバー東京ラスク大川報恩会様よりご寄附をいただきました。いただいたご寄附につきましては、当センター就労継続支援B型事業所あゆみの利用者様の労働環境向上のためのロボット掃除機購入に使用させていただきます。あたたかいご支援に心から感謝申し上げます。

新任医師 紹介



消化器外科

かとう よしひさ

加藤 訓久

初めまして、10月より当センターに勤務させていただいている加藤訓久と申します。今までは、急性期の方の診察や、介護の必要な方のケアの仕事に主に従事しておりました。リハビリテーションは個々の皆様が必要とされる内容が異なり、そのニーズに合わせたご協力が出来ればと考えており、日々勉強をさせていただきながら、皆様のお力の一つになればと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

外来表変更のお知らせ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科・リハビリ科 (今村)	内科・リハビリ科 (今村)	内科・リハビリ科 (今村)	内科・リハビリ科 (今村)	整形外科 (小玉)
午後	内科・リハビリ科 (今村)	内科・リハビリ科 (今村)	内科・リハビリ科 (今村) 装具外来 (音琴)	内科・リハビリ科 (今村) 装具外来 (小玉)	休診

診療受付時間 / 8:30~11:00 13:00~16:00

休診日 / 土・日・祝日・金曜午後

※外来リハビリテーションは(月)~(金)に実施しております ※介護保険サービスをご利用の方は事前にご相談ください

歯科外来表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	小林	小林 佐藤	小林 有田	小林 ※2	小林
午後		小林 ※1			

診療受付時間 / 9:00~11:00 13:00~15:30

休診日 / 土・日・祝日

※1 火曜日14:00~15:30 嚙下機能検査

※2 木曜日14:00~15:00 NSTカンファレンス

😊 中リハスマイルワーク 😊

臼井 浩祐

一つ一つを丁寧に学べる場所です。利用者さんができる限り安全・安楽に退院を迎えられるように看護の目線からサポートしていきます。

井上 理恵

優しく頼りになる先輩方のもと日々楽しく働いています。勉強できる環境も整っており安心して患者様と関われる素敵な職場です。

齋藤 心

日に日に変化する患者様の身心の機能や体調の経過観察・管理を担い、患者様が最大限の力を発揮できるように関わりゴールに近づいていることを実感できることにやりがいを感じています。



職員募集中! お気軽にお問合せください!

【募集職種】※正職員・有期契約職員どちらでも可

- 薬剤師 ●作業療法士 ●言語聴覚士 ●介護員(病棟・施設)
- 看護師 ●訪問看護師(長泉・伊豆出張所) ●登録ヘルパー(伊東)

【勤務地】伊豆市冷川 / 伊東市岡 / 長泉町下土狩

奨学金制度

当センターでは様々な職種に対し奨学金制度を設けています。卒業後、当センターにおいて定められた期間勤務した時には、返済が全額免除となります。現役の学生だけではなく、新たに資格取得を目指したい方や職員も利用可能です。資格取得への負担を減らし、あなたの夢を応援します。資格取得も仕事も一緒に頑張りましょう! 質問はHPからお受けしています。

