



# さくら診報

令和2年3月1日発行 第194号

桜台介護予防デイサービスセンターでは今年も当センター利用者様を対象に練馬区が推奨する「お口すっきり体操」の普及事業プログラムを行いました。普及事業に参加させていただくのは当センターとしては7回目です。毎回曜日や時間帯を変えてなるべく多くの利用者様にプログラムに参加してもらえるように工夫しています。

今回も歯科衛生士さんに口腔ケアの大切さや嚥下機能のメカニズム、嚥下機能の低下により起こる誤嚥性肺炎についても図解を使いながらくわしくレクチャーしていただきました。また、谷川俊太郎さんの「かっぱ」という詩をご紹介いただき、利用者様と一緒に大きな声で音読し、詩を楽しみながらお口の体操をすることができました。

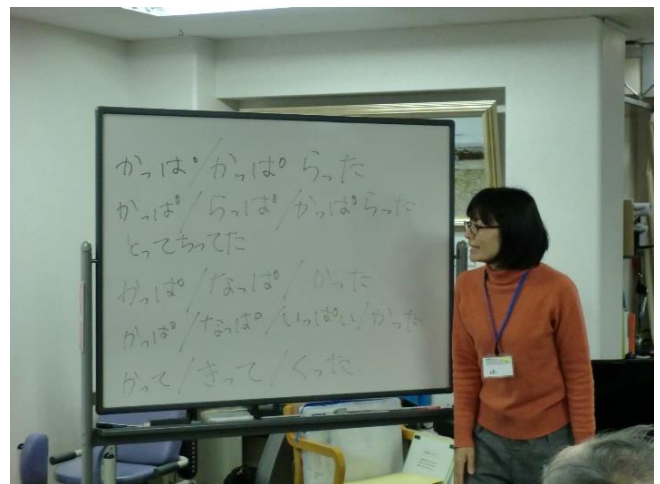
咀嚼・嚥下機能を維持することは口から物を食べ続けるためには必要不可欠です。体操の内容は決して難しいものではなく皆さんも気軽に行える体操内容ばかりです。毎日行なうことで顔や口の周りの筋肉を効果的に動かし、笑顔が増え心が豊かになるだけでなく、誤嚥性肺炎や口臭の予防にも大いに役立ちますので、皆様もぜひお試しください。

お口すっきり体操が気になる方は、

「練馬区ホームページ」(<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>)

(トップページ>保健・福祉>保健>歯と口の健康>ねりま お口すっきり体操)  
で検索してみてください。

桜台介護予防デイサービスセンター 生活相談員 中村 和芽



# 新型コロナウイルス ス・・・

立春も過ぎ、日によっては暖かさを感じられるようになってきました。  
これからの時期は外に出る事が楽しくなってくる頃ですね。

先日、厚生労働省からの通知で

「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」が

示されましたので情報提供を致します。(令和2年2月17日のものを抜粋)

※相談・受診の前に心がけていただきたいこと

○発熱等の風邪症状がみられる時は学校や会社を休み外出を控える。

○発熱等の風邪症状がみられたら、毎日、体温を測定し記録しておく。

※帰国者・接触者相談センターにご相談頂く目安

○以下のいずれかに該当する方は帰国者、接触者相談センターに相談。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

○なお、以下の方は重症化しやすい為、この状態が2日以上続く場合には  
帰国者・接触相談センターに相談。

・高齢者・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の  
基礎疾患がある方や透析を受けている方

・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方・・・との事です。

※日頃からマスク、ハンカチ等で咳エチケット、石鹸を使った手洗い等の  
感染症対策をして気をつけていきましょう。

桜台居宅介護支援事業所 介護支援専門員 濱田 紗加

## 阿部クリニック令和2年3月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	日				16	月	中村	須藤	須藤
2	月	中村	須藤	須藤	17	火	小島	高橋	中村
3	火	小島	高橋	中村	18	水	中村	須藤	中村
4	水	中村	須藤	中村	19	木	須藤	宮田	飯島
5	木	須藤	宮田	飯島	20	金			
6	金	中村	川嶋	中村	21	土	飯島		
7	土	中村			22	日			
8	日				23	月	中村	須藤	須藤
9	月	中村	須藤	須藤	24	火	小島	高橋	中村
10	火	小島	高橋	中村	25	水	中村	須藤	中村
11	水	中村	須藤	中村	26	木	須藤	宮田	飯島
12	木	須藤	宮田	飯島	27	金	中村	川嶋	中村
13	金	中村	川嶋	中村	28	土	中村	須藤	
14	土	飯島			29	日			
15	日				30	月	中村	須藤	須藤
					31	火	小島	高橋	中村

\*整形外科(金)午前

\*漢方外来(火)午前

\*皮膚科(木)午前

\*胃内視鏡・超音波検査(月・水)午前 練馬区胃がん検診(内視鏡専門医)

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

発行：医療法人財団 秀行会

\*訪問診療ご相談ください

練馬区桜台2-1-13

広報委員会