

高齢者の暮らしの支援と、地域交流の場づくりのひがしデイサービスからのお便りです

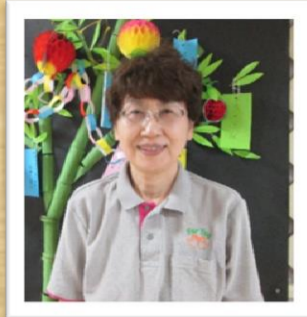
職員紹介

ひがしデイの新しい職員を紹介します！

職員異動



早津 昌子
はやつ まさこ



大谷 久美子
おおたに くみこ

7月20日から看護師としてひがしに勤務となりました。皆様の体調管理、医療ケアを行わせて頂きます。よろしくお願いいたします。



菅家 いづみ
かんげ

7月23日から介護職としてひがしの一員となりました。新潟県出身で、現在は中目黒に住んでいます。皆様に役立てるようお仕事をしたいと思っています。



ひがしで副責任者として勤務していた山本職員が江東区の高齢者在宅サービスセンターへ異動となりました。皆様には3年8か月間、お世話になりました。



7月16日からひがしデイ勤務となりました早津昌子です。茨城県古河市の出身で、現在は板橋区のとときわ台というところに住んでいます。これまでは杉並区の宮前デイ、板橋区の仲町デイに勤めていました。以前、代官山に住んでいたこともあり、ひがしデイのある恵比寿周辺は大好きな街です。大先輩であるご利用者のみなさんがいきいきと過ごせるよう、楽しく、役立つサービスをご提供できればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

パタカラ体操

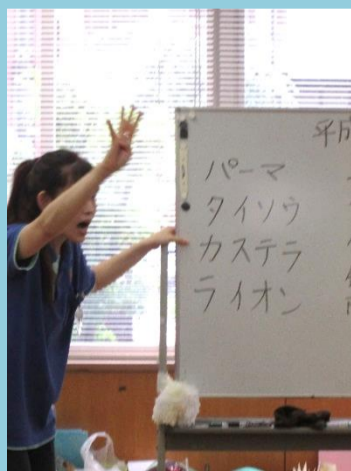


「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発することで、食べ物を噛み砕く咀嚼（そしゃく）や食べ物を飲み込む嚥下（えんげ）の機能回復に役立つ口腔体操です。

パタカラ体操の効果が下記の通りです。

- 1) 噛む力、飲み込む力の維持向上
- 2) だ液の分泌の促進
- 3) 発音がはっきりする
- 4) アンチエイジング効果
- 5) 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
- 6) いびきや歯ぎしりの改善

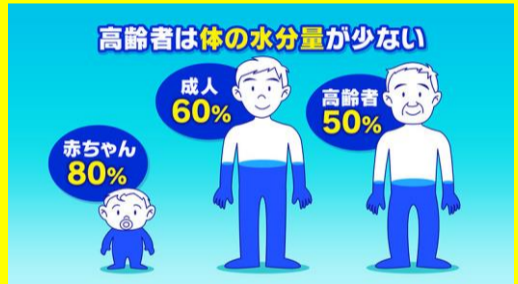
ひがしでは、昼食前にパタカラ体操を行っています



要警戒！高齢者の熱中症

この夏は記録的な暑さが続いています。

高齢者は暑さに気付かず、また、汗をかく能力も衰えていたりします。



暑さを感じにくいのであれば、室内にちゃんと温度計、湿度計を設置することが必要です。室温を測り、30℃を超えたら冷房のスイッチを入れるようにして下さい。

今いる環境で特に喉が乾いていなくても1時間に1回などこまめに水分をとって脱水にならないようにして下さい。

食事をしていないと、水分や塩分が不足してしまいます。熱中症対策には、水分だけでなく、食事をきちんととることが非常に重要です。



イラスト：NHK、ホームページより

ひがし夏祭りのお知らせ

ひがしの夏祭りを8月9日（木）、10日（金）に開催します。ここ2～3年は、ハワイ、ブラジル、インドと外国の祭りで盛り上がりましたが、今年は日本の夏にもどって、模擬店、太鼓、盆踊りなどでお祭りを楽しみましょう！

また当日に祭りのお手伝いをしていただける方を募集しています！



ひがしデイの各種情報や活動を更新中！

アクセスをお待ちしております！



渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
電話03-5466-2681
<http://higashi.foryou.or.jp/>