



社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【73号】

2022 年
6月

オーラルフレイル（口の虚弱）について・・・？

食べる機能を支えるには、健康な歯と歯ぐきを保つことが最も重要です。

80歳で20本以上の歯を保つことを目標に、日本歯科医師会は「8020運動」を展開してきました。8020が達成できなくても、失った歯を義歯などで補い口の中の状態を良好に保つことで、食べられる口の維持につとめることが大切です。

口のささいなトラブルや口腔機能の低下を経て、最終的に食べる機能が低下するまでのすべてが“オーラルフレイル”です。

口腔機能を評価したとき

- ① 自分の歯が20本未満
- ② 滑舌の低下
- ③ かむ力が弱い
- ④ 舌の力が弱い
- ⑤ 半年前と比べて硬いものがかみにくくなったと思う
- ⑥ お茶や汁物でむせることがあると思う

といった6指標で衰えが認められると、介護リスクが高まる傾向があることがわかりました。



ささいな口のトラブルは、フレイルの前段階です。口腔機能が低下すると食事が偏り、栄養バランスが乱れて低栄養状態から要介護状態に陥るリスクが高まります。

健やかで自立した暮らしを長く保つには、ささいな口のトラブルを見逃さず、早期の段階で口腔機能の回復と維持に努める必要があります。

いつまでも口から食べる生活を維持しましょう。

そう組（5歳児）の子どもたちが米づくりに挑戦！！



種もみを発芽させ、苗を育てることから始めました。



土、肥料、水を入れて土づくり



皆で一緒に苗を植えました。手が泥んこになっても平気！



水の管理をしながら、生長の様子を見守っています。おおきくな～れ！！

夏野菜の栽培

今年も幼児クラスの子どもたちが、キュウリやピーマン、ナス、ゴーヤを育てています。毎日水やりをしていると、花が咲いたりつるが伸びたり・・・色々な発見があるようです。美味しい夏野菜が収穫できますように！



うさぎ組（3歳児）のテラスではゴーヤを育てています。「緑のカーテン」できるかな？？

5月19日 4歳児 くま組
水再生センターへ
春の遠足に行ってきました！！



みんなでおやつを食べたよ！！



クローバーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～



6・7月の予定

6月16日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう

6月30日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう

親子で保育体験とは・・・

保育園ってどんなところ？食事の様子は？

お子さんと同じ年齢のクラスに入って、親子で

保育体験をして頂きます。希望により給食（離乳食）を食べることもできますよ！

7月 7日 親子で保育体験

（七夕集会にも参加できます）

7月21日 水遊びをたのしもう！（園庭開放）

7月23日 夏まつり

（要予約）新砂保育園 03-5677-1332

TEL受付時間 月～金 9:00～17:00



新型コロナウィルスの影響でしばらく中止となっていた「夏まつり」ですが、今年は3部制で開催の予定です。お楽しみに！！

Q&A



Q 家庭でできるおねしょ対策を教えてください

4歳までのおねしょは生理的なものです。

以降、年15%ずつ減少し、成人になってもおねしょをする人はほとんどいなくなります。

おねしょの予防には、夕食後の寝る前の水分摂取を少なくする寝る前に必ず排尿するほか、排尿を我慢するトレーニングをする、便秘を解消するなどのポイントがあります。

Q 尿の色から何がわかりますか。

通常、尿は薄いレモン色です。

発熱時や暑熱環境下で多量に発汗したとき、飲水量が少ないときには体内の水分が減少する脱水症となって、尿の色が濃いオレンジ色になります。ただし、2歳児未満の乳児は、尿を濃くする力が未熟なため、尿の色で脱水の有無を判断することはできません。オムツが赤くなると「血尿？」と驚きますが、鎮痛解熱剤であるアセトアミノフェンや一部の抗生物質、赤大根キイチゴなどを摂取後には、尿が赤くなることがあります。

かすえキッズクリニック 院長 川上一恵

～教えて園医さんQ&Aより～

これから1ヶ月の行事カレンダー

6月 6日(月) 苦情解決第三者委員会
13日(月) おはなし会(4・5歳児)
17日(金) 誕生会
20日(月) 歯科健診
27日(月) おはなし会(2・3歳児)
28~30日 職場体験(第2砂町中学校)

7月 4日(月) プール開き
7日(木) セタ集会
11日(月) おはなし会(4・5歳児)
15日(金) 誕生会
23日(土) 夏まつり
25日(月) おはなし会(2・3歳児)



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第73号 2022年 6月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2022年度 こうほうえん スローガン ～

日々の気づきで未来を創る

笑顔と使命の二刀流

地域とともにSDGs

目くぱり 気くぱり 心くぱり



社会福祉法人 こうほうえん

5月は『いつまでも社会の一員』と題し公共交通機関を使って外出レクしました

**目的① 切符を買って電車に乗る。**

「今はこれ(券売機)で切符買うの？」

「買えるかな!？」と不安そうでしたが職員の説明で無事購入出来ました。

「昔は窓口で買って鉄でチョキン」と一つ記憶がよみがえりました！

目的② 地元の名所を散策、地元の方と触れ合う。

今回は深川不動堂と富岡八幡宮をお散歩です。階段もこの通りしっかりした足取りで歩かれました。おみこしの前では地元の担ぎ手の方にお神輿にまつわるお話を聞きました。一基 10 億円にビックリ！

**目的③ 自分自身で意思決定**

散策の最後は美味しいお茶とケーキで締めくくり！各自好きなものを選んで寛がれました。メニューを見る目が輝いていらっしゃいました。

お腹もいっぱいお土産買って帰りましょう。

ホームでは「これで会社にいていたんだなあ」と感慨深く語り散策では地元の方と神輿の話に興じカフェでは今のスイーツを楽しまれるなど昔と今が交差した外出となり日頃と異なる行動で脳が活性化されました。

シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

今年も早いものでもう6月に入りました。ジメツとした高温多湿の梅雨が明けると、ギラギラ太陽が照りつける猛暑の夏がやってきます。この時期を乗り切るためのポイントをいくつかご紹介します。

★かくれ脱水症状に注意！！

- ・手の甲の皮膚をつまんでみて、離した後につまんだ跡が3秒以上残る
- ・口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい ・便秘気味

上記のような症状がみられたら、かくれ脱水症状のうたがいが。水分補給をこまめにとり、規則正しい食生活を送りましょう。特にマスクをしているといつもより喉の渇きを感じにくいので要注意です。

★汗による蒸れに注意！！おむつを使用している方や、寝たきりの方は汗によるかぶれの注意が必要です。

- ・おむつの交換の際は拭いたあとすぐあてるのではなく、十分に水気が渴くのをまってからあてる。
- ・紙おむつや尿とりパッドは使用前に軽くドライヤーをあてて湿気を飛ばし、さらっと気持ち良く。

★カビ、ダニによる感染症に注意！！

梅雨や台風の季節に多く繁殖するのがカビやダニ。体力や免疫力の低下している高齢者にはこのカビやダニによる感染症で病気が発生するおそれがあります。脂漏性皮膚炎・気管支喘息・アレルギー性鼻炎などです。

- ・除湿で室内の湿度を50%以下に保つ ・体の清潔を保つ ・こまめに掃除機をかける

その他にも、睡眠の質の低下や気圧の変化による体調不良などが起こりやすい時期でもあります。寝具をカラッと乾いたものに替えるだけでも気分が変わります。また外に出られない雨の日でも、なるべく家の中で身体を動かす機会を作って身体機能の低下を防ぐようにしましょう。

グループホーム より・・・

梅雨に入り、寒暖差も激しい日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
体調など崩されぬよう健康管理に気をつけてお過ごしください。

5月のご様子

グループホーム新砂では、生活の中で「出来ること」を皆で役割分担して協力しています。



調理・盛り付け・掃除などなど力を合わせてそれぞれ行っています。



体操やその他のレクリエーションも行い、楽しみながら体を動かしています。

認知症の方との接し方

認知症のご家族や身近な方との接し方について「こんな時どうすればよいの？」など悩んだり、困ることありませんか？例えば、ご飯を食べた後でも「まだご飯を食べていない」と言われ、「さっき食べたでしょ！」ときつく言ってしまうなど身近な存在だつとついあるようです。本人にとっては記憶にないことは、行っていない、知らないことなので、本気で食べていないと思ひ込んでいます。そのため、叱ってしまうと「私にだけご飯を食べさせない、いじめられている…」などと考えてしまいます。こんな時は否定せず「ごめんなさい、今から急いで準備するから〇〇を食べていてくれる？」などフルーツやちょっとした間食を用意するなど一つの対応策です。認知症の方との接し方で困っている、相談したいなどあればお気軽にご連絡ください。



見学、ボランティア
お待ちしております！



『グループホーム新砂』は

認知症にかかわる全ての人びとが 快適で穏やかな生活を送るために
共同生活の中で「ともに支え合い」、「その人らしい」暮らしが送れるように生活を支援します

ご家族や地域との繋がりを大切に継続し、24時間・365日の安心をお届けます



グループホームでの生活

- 居室は全て個室で、ご自分の生活道具を持ち込んで暮らして頂きます。
- 一日のスケジュールや行事などは決められていません。
- 個人のペースを大切に、あるがままに自由な生活を送っていただけます。
- 食事は他の入居者と共同で作っていただき、スタッフがお手伝いします。
- ご自分のできる範囲で家事や身の回りのことを行っていただくことにより、自立した生活の維持・回復と、生活意欲の向上をはかります。
- 起床から就寝までスタッフが付き添い、不安のない生活の場を提供します。

ご利用いただける方

- ①介護認定が要支援2以上でかつ認知症の診断を受けた方
- ②江東区にお住まいの方
- ③少人数による共同生活が可能な方
- ④医療機関での専門的な治療が継続的に必要でない方
- ⑤在宅での家庭介護が困難な方

主な設備

- 居室
・ベッド、エアコン、防炎カーテンは常設
- 洗面台、クローゼット（7室のみ）あり
- キッチン
- 居間兼食堂
- 第2リビング
- トイレ（5か所）
- 浴室、脱衣所
- 洗濯室



第2リビング



リビング



居間兼食堂



居室（設え例）

サービス内容

- ①24時間・365日、介護スタッフが生活を共にします。
- ②日常生活上のサービス
・入浴・排泄・食事・着替え等の介助
・買い物・掃除・調理・行事参加の働きかけ
・日常生活を通しての機能訓練と残存能力の維持継続
・相談・援助
- ③健康管理



4F グループホーム平面図

「江東区地域密着型介護施設」は
介護と保育の複合型の福祉施設です

4F	グループホーム新砂 定員9名
3F	多機能ホーム新砂 (小規模多機能型居宅介護) シルバーバースティ 緊急ショートステイ
2F	新砂保育園 (認可保育園)
1F	新砂保育園