

## 花見に行ってきました

令和8年4月1日・2日に、東陽町の道の駅・立神挾・桜が丘に、花見に行きました。満開の桜を楽しまれ、利用者の皆さんも桜に見とられておられました。皆さんの笑顔も満開でした。



初日は残念ながら雨が降り、車の中から桜を楽しみました



## 祝100歳

村田マツエさんは2月20日で100歳を迎えられました。皆さんでお祝いしました。長生きの秘訣はと聞いたところ「好き嫌いなくしっかり食べる」と答えられました。

体を動かすこと  
カラオケが大好きとのことです。



## 口腔ケア・口腔体操で肺炎予防！



鏡クリニックでは食事の前に10分程度、口腔体操をみんなで行っています。高齢になると麻痺があるないに関わらず手足の筋力だけではなく口のまわり、口の中の動きも低下してきます。そのため、飲み込みが悪くなり誤嚥（お茶や食べ物が誤って気道に入ること）してむせることが多くなります。誤嚥は肺炎の原因となります。また、食事の後は歯みがき、うがいを行っています。口の中に食べかすが残っていると細菌が繁殖しやすく、それが肺に入り、肺炎を引き起こします。

※高齢者の肺炎は「誤嚥性肺炎」の割合が高くなっています。毎日の口腔ケア、口の運動が肺炎予防の第一歩です。

## お知らせ

風邪症状、咳、体調不良などがある場合は念のため通所の利用を控えて頂くようお願いしています。感染予防の為、マスク着用も引き続きご協力お願い致します。随時見学可能です。ご相談・介護の悩み等ございましたらお気軽にスタッフまでお声掛け下さい。