



医療法人社団志友会 -2020 vol.5 -

# くすのき通信

〒144-0034  
東京都大田区西荻谷4-7-10守田ビル3階  
Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888



## お知らせ



こんにちは、くすのき歯科医院コーディネーターの須貝翼です。

さて、当院でもほとんどのスタッフが2回のコロナワクチン接種を終えました。少しでも患者様の安心に繋がれば良いなと思っております。

突然ですが、“ユマニチュード”という言葉をご存じでしょうか？

介護の現場に関わったことのある方は、なかなか意思疎通が取れなかったり、不安を感じたり、どうして良いかわからず困ってしまった経験が一度はあると思います。

ユマニチュードは、哲学と技術を用いて『あなたは大切な存在である』というメッセージを、相手が分かるように伝える方法です。

医療・介護の専門職の方だけでなく、介護に関わるご家族様や、全ての方におススメです。思いやりをもって一生懸命接しているのになかなかうまくいかない、、、そんな悩みの解決の道しるべとなるはずですよ。

気軽に受講可能なオンラインセミナーもあるので、是非QRを検索してみてください。

# 歯科衛生士

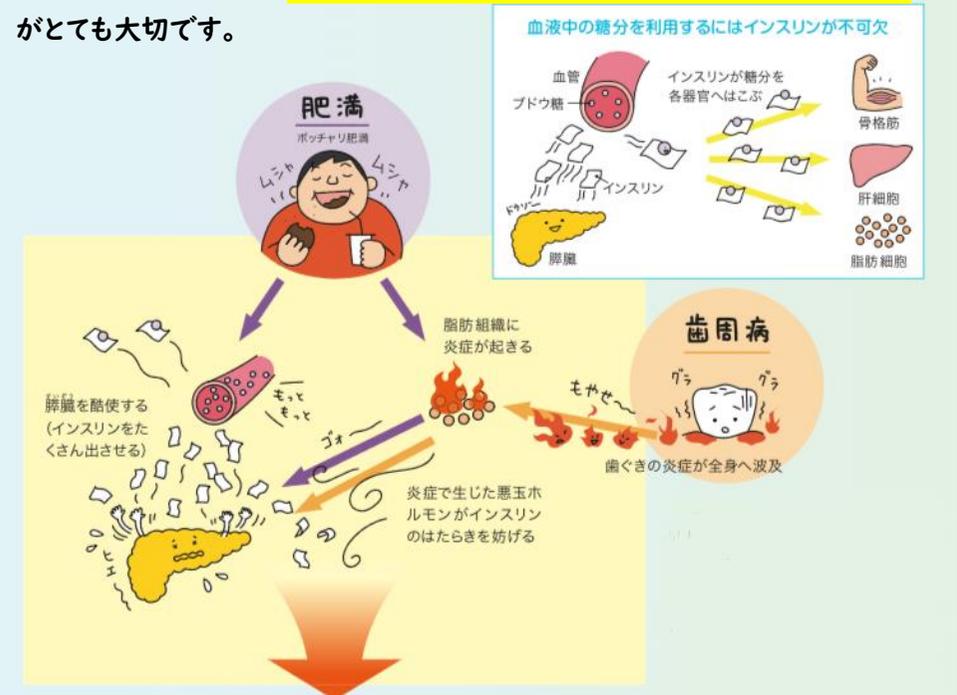


こんにちは。歯科衛生士 久保真弓 です。

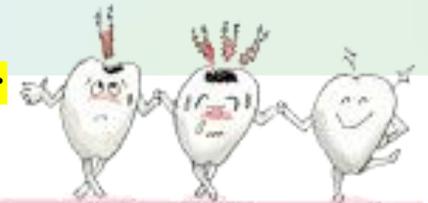
今回は、**糖尿病と肥満**についてお話していこうと思います。

歯周病は糖尿病の合併症と位置付けられていることを前回お伝えしました。若いころに比べややぽっちゃりした糖尿病患者さんでは、逆に重症化した歯周病を治療することで糖尿病が改善します。

糖尿病の自覚がない方でも、昔に比べてぽっちゃりした体形になったら、炎症が起きやすくなるので、**歯周病の治療をしっかりと行って健康な歯肉を保つことがとても大切です。**



医学的に肥満はリスクの宝庫。**適度な運動・野菜を多く摂る・腹八分目・歯の定期健診**を心掛け、いつまでも健康でいたいですね。





こんにちは。言語聴覚士の飯村と申します。

今回はご自宅でもできるお口のマッサージについてご紹介したいと思います。

## 唾液腺マッサージ

唾液には口の中を清潔に保つ作用やお食事を飲み込みやすくする大切な役割があります。健康な人でもお口が乾燥していると飲み込みにくさを感じます。また口の中が乾燥していて舌が潤っていないと味も感じにくくなってしまいます。唾液の分泌は年齢とともに減少していくと言われていますので、今回は唾液の分泌を促すマッサージ方法をご紹介します。

この3箇所をぜひお食事前にマッサージしてみてくださいね。

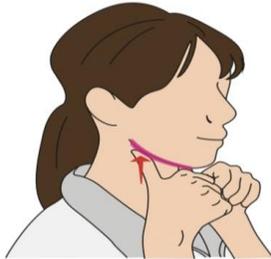
## 唾液腺マッサージ

### 耳下腺



① 耳たぶの少し前のあたりの頬を指全体で優しく円を描くようにマッサージします。これを10回繰り返します。

### 顎下腺

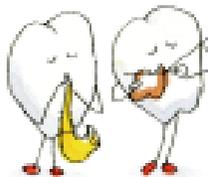


② 顎の骨の内側の柔らかいところに指を当て、耳の下から顎の先まで優しく押し上げます。これを10回繰り返します。

### 舌下腺



③ 顎の先のとがった部分の内側あたりを下から上に向かって両手の親指でグーツと押し上げます。これを10回繰り返します。



## ～家族みんなで食べる介護食～

### レモンムース

#### 【材料】

レモン 1個(果汁 50 cc)

牛乳 100 cc

生クリーム 100 cc

砂糖 30～40g (★20～30g と ☆10g に分けておく)

ヨーグルト 50g

粉ゼラチン 4g 水 大1

(合わせてふやかしておく)

#### 【作り方】

① 鍋に牛乳と★砂糖を入れ中火で溶かす。

② ①が沸騰する直前に火を止めてふやかしたゼラチンを混ぜ溶かす。

③ ②の粗熱が取れたらレモン果汁を入れてしっかり混ぜる。

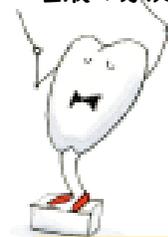
④ 生クリームに☆砂糖を入れてとろみがつく程度まで泡立てる。

⑤ ④にヨーグルトと③入れ合わせる。

⑥ グラスなどお好みの器や型に流し冷やして出来上がり。

夏は食欲が落ちてくる季節、喉越しがよく、さわやかな酸味は食欲を増進し、唾液の分泌も促してくれます。唾液でお口の中が十分に保湿されていることは誤嚥性肺炎の予防だけでなく、歯周病や虫歯の予防にも大切です。また高たんぱくヨーグルト(商品名パルテノの無糖)を使うことでサルコペニア予防。

果肉を抜き取ったレモンを器として使えば季節感ばっちりです。



こちらのレシピは  
ENTAKU 公式 HP  
でもご覧頂けます⇒

