

SHIRATORI

~Information~

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 URL <http://shiratorikai.com>

~ 「歯周病」 って、実はとても怖いんです ~

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。『歯と口』の健康を保つためには、虫歯予防だけでなく歯周病予防がとても重要です。歯周病は、歯茎の炎症から始まり、更に進行すると骨を溶かしていきます。こうなると元通りに治ることはないため、いかに進行を止めるかが大事になってきます。そこで今回は、日頃から出来る歯周病予防の方法をお伝えします。

まずは、歯周病の原因となる歯周病原菌が悪さをしないように歯垢を溜めないこと、そのためには日常的なブラッシングが最も大事です。以下にブラッシングのポイントをまとめました。

〈歯周病予防または悪化させないためのブラッシングのポイント〉

- ①適正な歯ブラシを選ぶ。【大きすぎない柔らかめの歯ブラシ、毛先が広がっていない歯ブラシ】
- ②歯と歯茎の間の歯垢を意識して磨く。【歯ブラシの毛先を歯面に対して45度に傾ける】
- ③軽いブラッシング圧で。【毛先がしならない程度で】
- ④歯ブラシは小刻みに、往復20回。【1歯ずつ磨くつもりで磨くとよい】
- ⑤寝る前に特に念入りに磨くようにする。【就寝中は唾液が減り、歯周病が進行しやすいため】

※歯ブラシでは取りきれない歯の間の汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスを使うとよい。また、デンタルリンスの使用も細菌増殖を抑えるのに効果的。

次に、ブラッシング以外でできる歯周病を悪化させないためのポイントを以下にまとめました。

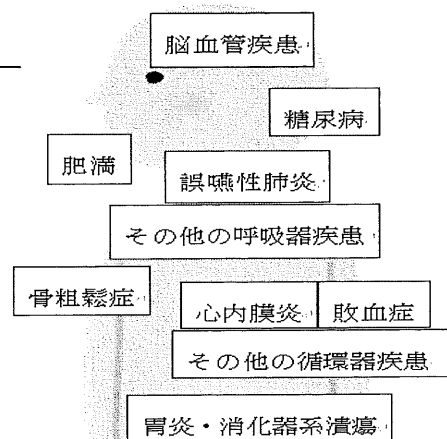
〈ブラッシング以外で歯周病を悪化させないために自分で出来ること〉

- ①食生活に気を付ける。【だらだら不規則に食べない。歯垢の付きやすい甘い物、柔らかい物は控える】
- ②喫煙をなるべく控えるか、できれば禁煙する。【喫煙は歯周病の進行を急速に進める】
- ③歯科医院で定期的に歯石（歯垢が唾液のミネラル成分でかたまってしまったもの）を除去してもらう。

【歯石は付くと自分では取れません】

歯周病がある程度進行すると、歯周病菌が口腔内の毛細血管を通じて、全身の臓器に運ばれて種々の疾患を引き起こす恐れもあります。（右図参照）

歯周病のサインを早目を見つけるためにも、歯科医院での定期的なメンテナンスと日常的なブラッシングをお勧めします。
 （河原）



（参考文献 <http://www.ishamachi.com/?p=2418>）



<5月 しらとり会ミーティング 報告>

5月15日(月)しらとり会4階食堂 利用者20名 職員6名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は2件ありました。

①「まほろばで猫を飼って欲しい」

⇒所長より、「生き物を飼うことは難しいです。」との返答がありました。

②「飲みかけのコップをきちんと片づけてほしい」

⇒一人ひとりがその都度洗って片付けることと、置いたままのコップを見かけたら職員に声をかけることとなりました。

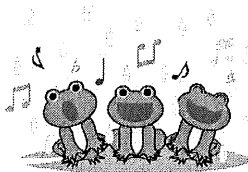
(2) かき氷の販売について

利用者より、「かき氷はいつから販売しますか。」との意見がありました。話し合いの結果、7月から販売することとなりました。

(3) お茶の切り替え(温から冷)について

利用者より、「いつから冷たいお茶に替えますか。」との意見がありました。話し合いの結果、5月22日より切り換えることとなりました。

(※切り換えました)



(4) 落し物について

職員より、「前回のミーティングから今日までの落し物は現金(10円)とライター(黄色)です。心当たりのある方は2階事務所までお願いします。」との報告がありました。

(5) しらとり会のホームページ開設について

所長より、「しらとり会のホームページを立ち上げましたので、ぜひ、ご覧ください。」とのお知らせがありました。

(URL <http://shiratorikai.com>)

(6) 自動販売機の横の空き缶と空ペットボトル入れについて

利用者より、「外部の人が、自動販売機の横の空き缶と空ペットボトル入れに、ビニール袋のゴミが入ったペットボトルを入れて通り過ぎて行かれました。空き缶と空ペットボトル以外のゴミを捨てられては困ります。」との意見がありました。この件について、職員会議で話し合い、来月報告することとなりました。

※次回のしらとり会ミーティング
6月12日(月)13:00~



<しらとり会 活動報告>

平成29年4月16日~平成29年5月15日(備考は利用者の人数)

| 月日 | 内容 | 備考 |
|---------|--------------------------------|----|
| 4/19(水) | 広島県精神障害者事業所連絡会 相談 支援連絡会議 出席 | |
| 4/20(木) | 東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席 | |
| 4/21(金) | 生活サポーターミーティング 開催 | |
| 4/22(土) | ミニ昼食会 | 6名 |
| 4/26(水) | 東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席 | |

| 月日 | 内容 | 備考 |
|---------|--------------------------|-----|
| 5/2(火) | 県立広島大学より精神保健福祉士実習 | |
| 5/6(土) | ピアサロンこころ | 3名 |
| 5/9(火) | 家族のつどい | |
| | 高屋地区民生委員児童委員協議会(5月定例会)参加 | |
| 5/10(水) | フレンド・グループミーティング | 7名 |
| 5/12(金) | 院内茶話会 反省会 | 3名 |
| 5/15(月) | しらとり会ミーティング | 20名 |

地域生活支援センターまほろば

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>ミニ昼食会</p>  | <p>6月10日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・サラダ | <ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円です。 ・申込締切は6月9日(金)12時まで。 ・お米を1合持って来てください。 ・お問い合わせは、担当(山本)まで。 |
| <p>フットサル</p>  | <p>6月24日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園(現地集合)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・参加費は24円(保険代) ・申込締切は、6月21日(水)12時まで。 ・お問い合わせは、担当(藤井)まで。 | |

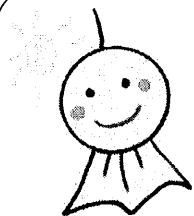
*お申込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

ピアサポート活動

先月の「フレンド・グループ」ミーティングでヨガをしました。

ストレス軽減のために、先月、フレンドグループミーティングでヨガを行いました。今回は、ピアサポーターの皆さんに初めてヨガを体験した感想を聞きました。

- ・股を開いたりうつ伏せになったりきつい運動などした。また機会があったらやりたいです。(井上俊一)
- ・一呼吸おいてリラックスして次のことを考えるよい訓練がヨガである。(加藤忠男)
- ・眠たくなりました。(本川宏男)
- ・呼吸時にしっかり息を“吐ききる”ことが大切なのだということを学びました。(K.A.)
- ・腹式呼吸をしないといけないのに喘息でうまく出来なかったです。(MIKU)
- ・体調を保つために、体の柔軟性を高くする事にも注意をしていきたいと思いました。(T.I.)
- ・ヨガを体験して、呼吸法の大切さを改めて実感しました。



～ 6月の「フレンド・グループ」ミーティング ～

○日時：平成29年6月7日(水) 13:00 ~ 14:00

○場所：しらとり会 4階(食堂)

○内容：「(雑談力を鍛えるための)フリートーク」他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成 29 年 6 月 1 日(木) ～ 平成 29 年 7 月 1 日(土)】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|-----------------|-----------|-------------------------------|------|---------|-------------|
| | | | | 6/1 | 2 | 3 |
| 《まほろば》 | | | | | | |
| 《なかよし》 | | | | | | |
| ※生活訓練事業 | | | | | プチクッキング | 休み |
| * B 型事業 | | | | 清掃作業 | 清掃作業 | 休み |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 閉館日 | | | パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング | | パン販売 | ミニ昼食会 |
| | | | プチクッキング | | プチクッキング | 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 | 地方情報誌配布作業 | 清掃作業 | 清掃作業 | 休み |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 閉館日 | しらとり会 ミーティング | | | | | |
| | | | プチクッキング | | プチクッキング | 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 | 地方情報誌配布作業 | 清掃作業 | | 休み |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 閉館日 | | | パン販売 | | | |
| | | | プチクッキング | | プチクッキング | フットサル 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 | 地方情報誌配布作業 | 清掃作業 | 工賃支給日 | 休み |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 7/1 |
| 閉館日 | | | パン販売 | | | |
| | | | プチクッキング | | プチクッキング | 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 | 地方情報誌配布作業 | | | 休み |

*5月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

- ・職員会議：6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
- ・県立広島大学より精神保健福祉士実習：6月1日(木)・6日(火)・15日(木)・20日(火)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成 29 年 4 月 16 日～平成 29 年 5 月 15 日

【物品等寄付】 井上俊一様 貫名宏宣様 在間満由様
(株) さくらや様 匿名 7 名

