

まご♡ココロ 春号

第77号 令和8年4月1日発行 年4回発行
発行所/有限会社まごのて
<https://www.magonote.cc>

有限会社
まごのて

まご♡ココロ

毎日トランプゲームを楽しんでいます



うららかな春の陽気と共に
新年度を迎えましょう!

まご ココロ

は、
まごのてのスタッフの“心”、
お客様への“心”、
皆さんと情報交換したい、
という気持ち、
質の向上、
いろんな方との交流を
考えています
今後ともよろしく
お願い申し上げます

有限会社まごのて
代表
久保 忍

フォト ギャラリー

松園



水彩画作成中



利用者様の
作品です

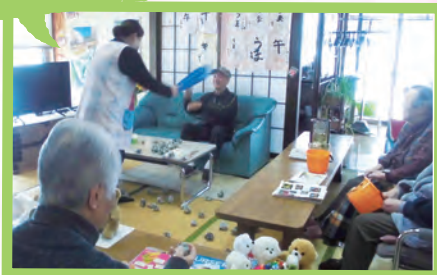


読書タイム♪

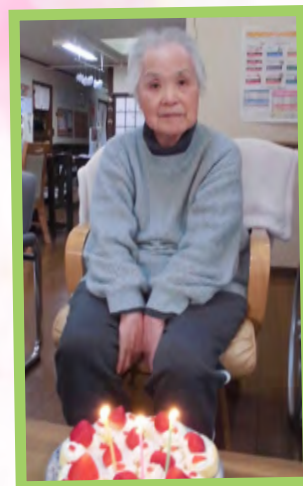


読書スペース
リニューアル！

ケアホーム



節分鬼は外、福は内



88 歳
お誕生日
おめでとうございます



94 歳お誕生日
おめでとうございます



新聞紙をまるめて
鬼にぶつけます



今回は
春号です。
「まご♡ココロ」
は、毎号代表と
スタッフが力を合わせて
作成しています。

滝沢



手作りサンドウィッチ



朝の風景



おそろい帽子で
双子コーデ♪



今日は
手作りパンケーキ



おいしいね



矢巾

今日の
治療は
終わり
ました



お誕生日おめでとう みずき団子で運氣上昇！
ございます！



楽しい演奏会
ありがとうございました



まごっち

みんなで
プラレール♪



ピラミッド完成～！ 届くかな～？



焼きそばパーティー☆

● 歯を失う原因の第1位は歯周病

* 永久歯の抜歯原因

「8020推進財団永久歯の抜歯原因調査」

歯周病
37%

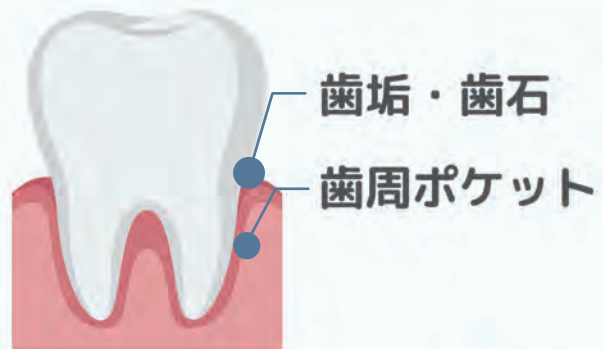
破折
18%

その他
16%

虫歯
9%

* 歯周病の直接原因

歯周ポケットにできた歯垢。
歯垢→様々な細菌の集合体



* 歯周病は全身の疾患と関係あり

歯周病菌やその毒素が血液中に入ると
体内各所に運ばれ全身の病気を引き起
こすリスクを高める。

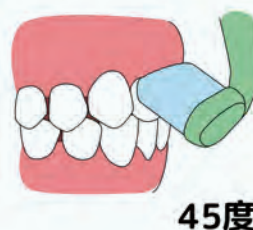


* 歯周予防に適したみがき方

毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度であて
細く動かして磨く。

* 強く磨くのはNG

毛先が開いてしまい汚れが落ちない。



口の健康は全身の健康を左右する

「食べる」「話す」「笑う」といった役目を果たす口の健康を維持する事は、毎日の楽しみの為にも欠かせないものです

●フレイル・・・

「健康と要介護の中間状態」

★予防には (三つの要素が大切)

栄養
食
口腔機能

身体活動
運動
社会活動

社会参加
就労
余暇活動

★フレイル＝口の健康

口腔機能の衰えは、食欲低下など招き、それが筋肉量の低下につながり身体的なフレイルを招きます。

人前での食事を避けるようになると社会参加の機会が減ってしまう。

口の健康はフレイルの予防という観点からも非常に重要です。

予防の柱＝2点

「自分の歯の本数」

歯ブラシ+歯間清掃用具で磨き残しを作らない
歯と歯のすき間の大きさに応じて用具使い分ける。
就寝前に使用して、夜間の細菌の繁殖を抑えること。

歯間ブラシ



隙間が広い部分に

L字型

I字型

奥歯にも前歯にも
使いやすい

前歯に
使いやすい



ゴムタイプは、やわらかな使用感で歯茎にやさしい。

ナロンタイプは歯垢除去の効果が高い。

デンタルフロス



隙間が狭い部分に

ホルダータイプ

ロールタイプ

F字形

Y字形



下の前歯を清掃しやすい。
初めての人も使いやすい。

挿入しにくい奥歯の歯間も清掃しやすく初めての人におすすめ。

必要な長さを使用でき経済的だが、慣れが必要。

春は感染症に 気をつけろべし

春！入学式、進級、新生活。たくさんの新しい変化が増えて、ワクワク・ドキドキ。心躍る季節となりました。

冬を超えて暖かくなりインフルエンザ、ノロウイルスが落ち着き、ピクニックやお花見の予定を立てている方もいるかもしれません。ですが、**過ごしやすい春でも感染しやすい病気がたくさんあります！**

せっかくの予定が体調不良で延期やキャンセルになってしまうかもしれません。

中には聞いたことのある感染症、もしくは皆様が経験したことのある物もあるかもしれませんが、リスクを減らすために春に流行る感染症と対策を一緒におさらいしましょう！

麻疹

風邪とよく似た症状から始まり口の中に小さな白い斑点が現れて、数日後に全体的に発疹が出てきます。

一度かかると免疫がつき、大人になるまで感染しにくくなりますが、最近は成人の感染者が増加しています。



流行性耳下腺炎

通称「おたふく」

耳、あごの下などの箇所に腫れの症状が出ます。主な症状は発熱。

時には腫れによる強い痛みが出ます。

風疹

別名「三日はしか」

風疹ウイルスによる発熱、発疹、リンパ筋腫脹を伴う感染症。大人が感染すると、関節炎を伴い発熱や発疹が出ている期間が長く、重い症状になります。



予防と対策！



感染症に一番効果的で一番お手軽にできる行為が、おなじみの手洗い・うがいです。先ほどの感染症の他にもインフルエンザやノロウイルス、全ての感染症に共通します。

また、マスク着用や適切な換気が感染リスクを減らす鍵となっています。春は寒暖差が激しく免疫力が衰えてしまうため、十分な睡眠、バランスの良い食事を三食摂る、適切な防寒で体調管理を行いましょう！



どうして春は感染症が流行してしまうの？

序盤に記載した通り、春は新しい環境へステップアップする季節です。

新しい環境で人が多く集まる場所へ赴き、慣れない環境の変化にストレスがかかるため免疫力、抵抗力を弱めてしまいます。

それから年度初めはお花見や入学式、歓送迎会など、他者との交流が活発になりますよね。そうすると、ウイルス感染の機会が増えてしまいます。

ウイルスには、春のような暖かい環境を好むものがたくさん存在します。そのため春は感染症が増えてしまうようです。



春は感染症の他に花粉症も存在します。

代表的な症状は鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみがあります。ひどい時は頭痛、微熱、肌荒れを発症します。



花粉症は世界で約10%～40%もの人口が症状を持っていると報告されています。

日本では「国民病」とも言われ、日本人の約4割が花粉症に悩まされているようです。

どうして多くの人々が発症してしまうのか。

それは体内の免疫システムが花粉を敵と判断し、抗体を生成。その抗体がどんどん体内に蓄積し、一定量を超えると炎症を起こしてしまいます。

去年までは大丈夫だったのに、と急に発症するのはこれらが原因です。

現在は専門の内服薬や目薬が存在するため症状に悩んでいる方は受診をおすすめします。

いかががでしたでしょうか？

聞いたことのある感染症ばかりだったかもしれませんが、どれも体に害をなすものばかりです。予防を生活の一部として行い、ウイルスに負けず新年度を迎えましょう！

＼外側の葉っぱを捨てていませんか？もったいない！／ キャベツとニラの千チミ

① 外側の固い葉っぱ荒みじん切りにする

② ニラを 1 cm に切る

③ ボールに野菜を入れて
(乾燥した小エビを入れると風味がでます。)

④ 小麦粉、片栗粉、水をいれ混ぜる

⑤ フライパンにゴマ油をひいて
広げて焼く (蓋をしてむし焼きでも良い)

⑥ 両面に焦げ目がついたら完成！

⑦ お好みでマヨネーズ、ポン酢で
召し上がってください。



まごのての由来

利用者にとって代表者がまごの世代であること、
かゆい所に手が届くサービスを目的とするという
意味が込められています。

あとがき

3月まで雪が降るほど冷えた冬を皆様と
元気いっぱい乗り越えました。
新年度もよろしくお願いいたします。



発行・発行者／有限会社まごのて

〒020-0106 盛岡市東松園一丁目12-13 TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865

1部 250円 定期購読 (年4回) 800円

お申し込みは、有限会社まごのて TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865