



謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

旧年中は当センターをご利用いただき厚くお礼申し上げます。本年もより一層皆様に喜んでいただけるよう職員一同サービス提供に努めます。

どうぞよろしく願いいたします。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》



今年も元気に過ごすために大切なこと ~お口のお手入れ~

高齢になると歯磨きの磨き残しがあったりして、口の中の細菌が増加します。この状態で誤嚥(ごえん)すると肺炎になる確率が高くなります。

入れ歯が合わなくなったり、食事を摂るときに痛みや違和感があると食事量が減ったり、硬いものが食べられなくなってしまいます。

いろいろな病気のきっかけになってしまうことがあるので、歯磨きは毎日習慣として続けましょう!!



免疫機能を下げないために体温を下げないこと!!

免疫機能が下がると体温が下がり、風邪(万病のもと)や、様々な感染症(インフルエンザなど)にかかりやすくなります。

体温を下げないために ①三食の食事を摂ること ②「しこ」をふんだり、背伸びをしたり、腕をグルグル回す(身体を動かす) ③早寝早起きすること を続けてみてください。

そして今年もたくさん笑ってお話して楽しく過ごしましょう。

