

## 通所リハビリテーションのご紹介

年齢や病気によって、動くことが大変になったり、やりたくてもできない事などはありませんか？

リハビリを通して体の機能を改善し、ご本人が行いたいことをサポートするために、リハビリ専門職3名がマンツーマンでご本人の希望を聞きつつ通所リハビリを行っております。リハビリ場面だけではなくご自宅での自主トレーニングもお伝えします。介護認定の方が条件に

なりますので、ご希望の方は担当のケアマネージャーさんに相談いただき、ケアマネージャーさんから当院にご相談ください。

## 【笠幡病院通所リハビリセンター】

営業日 月～金曜日(祝日は除く)

営業時間 9:00～15:30

利用定員 1日15名

利用条件 要介護または要支援認定

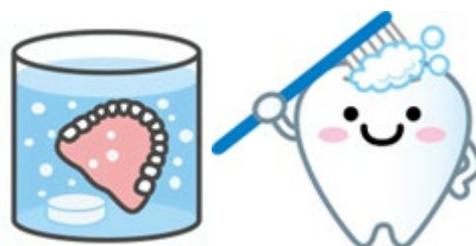
お持ちの方

## 義歯(入れ歯)のお手入れ方法

毎日の歯磨きの時、義歯を外してから、歯磨きをされていますか？自分の歯の歯磨きと義歯のお手入れは別々にしなければなりません。自分の歯は毎日磨かなければ歯垢や歯石が付きます。義歯も同じです。だから、歯磨きをする際には外した義歯のお掃除も忘れずにやりましょう。歯磨き方法はまた別の機会に。

義歯のお手入れで重要なのは歯磨き粉をつけて磨いてはいけないという事

です。歯磨き粉には研磨剤が入っていてブラシで磨くと義歯に細かい傷がつき、細菌が付着しやすくなり、お口の中の環境を悪くします。ブラシ(義歯用ブラシが望ましい)で汚れを取り除き、水洗いし、1週間に1,2度は義歯洗浄剤を使用して(化学洗浄は重要)、清潔に保つように心掛けましょう。



## ACP 『人生会議』してみませんか

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療ケアを望むかを周囲の信頼する人たちと話し合い、共有していくことが大切です。

命の危険が迫った状態になると、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができづらくなります。

前もって、自分自身で考え、信頼する人たちと話し合ってみてはいかがでしょうか？（「厚生労働省」ホームページでわかりやすい動画や学習サイトをご覧くださいませす）



## 食べて備える「ローリングストック」

もしもの災害に備える「備蓄」。大事だとは分かっているけど、なんとなく難しいイメージがありますよね。そこで今注目の「ローリングストック法」をご紹介します。“ストック(備蓄)をローリング(回転)する”という言葉の通り、備蓄した食品を定期的に消費し、その分だけ買い足していく方法です。常に新しい食品が備蓄されるため、賞味期限切れを防ぐことができます。また賞味期限が1年程あれば非常食になるため、食べ慣れた食品を使用することもポイントです。



- |   |  |
|---|--|
| ◎必要な食品  | ◎あると良い食品   |
| 水<br>アルファ化米<br>ごはん<br>カレー<br>さば<br>缶詰(たんぱく質の確保) | やさい<br>野菜ジュースやドライフルーツ<br>(ビタミンの確保)<br>おやつ(ストレスの緩和) |

医療法人社団哺育会 笠幡病院  
 所在地: 〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1  
 TEL.049-232-1231  
 院長: 福留 健之

