

2013年4月

Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します



ひまわり歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1

TEL : 0258-37-7778 / FAX : 0258-37-7775

院長挨拶

春です。雪解け、芽吹き、新学期、新社会人、桜など、長岡は冬場雪に耐えた分だけ活力を春からもらいます。

お口も、味わいます。
それらが相まって、生命の活力につながっていくことを私は感じます。

私は、4月から介護認定診査委員会の一員として任命されました。
毎月1回、他の任命された委員の方々と、介護度を申請された方の介護度を決定する会議に参加いたします。

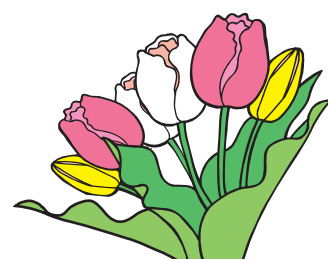
昨年、隣接する介護施設の口腔ケア、訪問診療に関ることができるようになりましたので、この任命には「縁」を感じます。

私は、当院に一度でも来院された方々とは、何か目に見えない「縁」があるものと信じています。開業して15年も経つと、来院されていたのに、介護が必要になる方にお会いする場面もでてきました。
そのような時に介護施設や訪問診療で再開すると、私は、その方への「懐かしさ」、覚えてくれていた「感謝」の気持ちが湧いてきます。

私が、診査員の一員に任命されたり、介護施設からの要請にお応えすることは、これからの自分の生き方の幅が広がるチャンスだと感じ、能動的に取り組んでいきます。

皆様にとって、当院が「良縁」であることを願います。

院長 北沢 敦





体と歯の健康のために春野菜を食べよう！

色合いや、ほろ苦さが新鮮な春の味。旬をしっかり食べて、元気になろう。



筍

食物繊維・カリウム…

ゆでて冷ました時に出る白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で無害です。

菜の花

ビタミンK・C・E・カロチン・カルシウム…

アブラナ、菜種（なたね）のツボミと花茎で菜花（なばな）とも言います。つぼみが詰まって切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。

春キャベツ

ビタミンC・K・U・カルシウム…

巻きがゆるめで葉も柔らかく、甘くみずみずしく球の内側も緑を帯びているのが特徴です。外側の葉がつややかな緑色で、重みのあるものが良いでしょう。

新じゃがいも

糖質・カリウム・ビタミンC…

皮が弱いので、ナイロンたわしなどでこすって洗い流します。普通のじゃがいもに比べると水気が多いので一度揚げてから調理すると美味しいです。

新玉ねぎ 硫化アリル…

辛味が少なく、甘味があるので、水にさらしてサラダなど生で食べると美味しいです。

うど

食物繊維…

栽培されているうどは自生のものにくらべて柔らかく、ほとんどが水分です。茎が白く穂先までみずみずしいものがよいでしょう。

しっかり食べてね



「口腔ケア」について

「口腔ケアをご存知ですか？」と伺うと、「歯磨き」「口がすっきりすること」などの答えが返ってきます。確かに、寝たきりの方の歯磨き、すっきりすることなども口腔ケアの一面ではあります。しかし、それだけが、全てではありません。口腔ケアの目的でもある「食べられる口を創る」ためには、摂食・嚥下ができるためのリハビリテーションも必要です。このように紹介するものの、当院では、院長もスタッフも現在勉強中です。

ガンバります！



春から隣接するケアホームを中心にシステム化を進めていきます。知識・取り組みの経過を随時ご報告いたします。