青い宙から

令和4年8月号（第94号）

デイサービス青い宙便り
令和4年8月1日発行
発行者　㈱ベイシス デイサービス青い宙
発行責任者　石田　京子
http://www.aoisora-ds.jp

『向日葵は　金の油を　身にあびて
ゆらりと高し　日の小ささよ』　前田 夕暮/ 作

「向日葵は、まるで金の油をふったように輝き、その大きな花をゆらりと高く掲げている。後ろの太陽が小さく見えるほどに」と言う意味だそうです。
　毎日、 蒸し暑く寝苦しい夜が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏をのり切りましょう。

あおいそら健康教室

8月24日は、
歯ブラシの日

≪お口の健康は、全身の健康と繋がっています。≫

歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、更には歯を支える骨を溶かしグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。気づかないうちに進行し、歯を失う主な原因ともなってしまいます。
そして、この歯周病の原因となる「歯周病菌」は全身に多くの影響を与えます。

① 糖尿病

糖尿病で血糖コントロールがよくないと、感染に対する抵抗力が低下し、口の中の細菌が増えやすいことから、感染症の一つである歯周病が悪化しやすくなります。また、歯肉の炎症反応によって生じた様々な物質が血液中に入り込み、血糖値を下げる働きのあるインスリンの分泌機能を低下させていると考えられます。
つまり、歯周病と糖尿病は、お互いに悪影響を及ぼしあっていると考えられ、歯周病治療で糖尿病が改善することも分かっています。

② 誤嚥性肺炎

高齢者の3大死亡原因の一つである肺炎の大半は、お口の中の細菌が原因となっています。
誤嚥性肺炎は、歯周病などの細菌が唾液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係しています。

③ 狭心症・心筋梗塞・脳梗塞

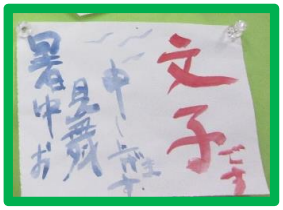
動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされていましたが、他の原因として歯周病菌などの細菌感染があることが示唆されています。血圧、コレストロール、中性脂肪が　高めの方は、動脈疾患予防の為にも歯周病の予防や治療がより重要となります。

★定期的に、歯科検診を受けましょう。
★できれば、毎食歯磨きをしましょう。昼間は難しい方は、夜にしっかり磨くようにしてください。

作品紹介

岩崎 マリ子様/作

岡本 桂様/作



平賀 文子様/作

守本 時子様/作

8月のイベント

・お誕生会

8月 9日(火)

デイサービス青い宙　概要

サービス提供時間	8:30 ～ 16:40 / 9:30～15:45
休　業　日	日曜・年末年始(12月30日～1月3日)
電　話　番　号	086-277-4447

青い宙ってどんな所？
私に合うかしら？
職員はどんな人たち？

1日見学、大歓迎♪

お食事＆コーヒー・おやつ付 500円