



唾液のおはなし

最近では陽が短くなり、秋の到来を感じますね。〇〇の秋というと皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？ 今月は「食欲の秋」にちなんで唾液のおはなしをしたいと思います。

唾液の働き

- 1日に1～1.5リットル分泌される
- 99%が水分で、残りの1%に抗菌作用や消化作用があり、重要な役割をしている
- 舌や唇の動きをなめらかにする
- 食べ物に水分を与えて飲み込みやすくする
- 細菌やウイルスにくっつき、体内への侵入を阻止する
- 虫歯の予防

！！ 唾液には様々な良い働きがあります。しかし、**加齢に伴い唾液の分泌は低下してしまいます。**でも、大丈夫！食べることで唾液を分泌させたり、マッサージをして唾液の分泌を促すことができます。！！

唾液が出るのは主に3か所



- 耳下腺
- 顎下腺
- 舌下腺

— 唾液腺マッサージ —

1 耳下腺 (じかせん)



耳たぶの前方に指を置き指で圧をかけたまま円を描く

2 顎下腺 (がつかせん)



顎から耳にかけて指で押す (ほおづえの所)

3 舌下腺 (ぜっかせん)



顎の先の内側に親指を当てて押す

※食事前に5回ずつやってみましょう
むせこみが減ったり、肺炎の予防につながります。

【今月のアロマ】

季節の変わり目におススメのアロマ

<ゼラニウム>

学名: Pelargonium asperum



すっかり涼しくなり、秋も深まって参りましたね^^

過ごしやすくなるはなりましたが、季節の変わり目というのは、自律神経のバランスが乱れやすく、体調は崩しやすくなったりもします。

そこでオススメなのは「**ゼラニウム**」です♪

「バランスの精油」と呼ばれ、心身の様々なバランスを整えてくれますよ(^o^)

熱湯を注いだマグカップに、ゼラニウムを2～3滴たらしてお部屋に香らせます♪

気持ちが緩みリラックスできますよ♪

注意 : 熱いので蒸気で火傷をしないように気をつけてください。

おススメの購入サイト
【Mont Saint Michel (モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>

新規依頼の時のお願い

いつもご依頼ありがとうございます。
依頼、ご相談がありましたら、いつでも連絡頂けたら幸いです。オムソーリでは新規ご依頼の連絡を頂いた際、スムーズにサービスを開始するために、以下の情報を中心に確認させて頂いております。宜しくお願い致します。

- 年齢、性別
- 要介護度
- 住所（町名まで）
- 家族構成（独居かなど）
- 疾患名
- 主治医
- 依頼内容
（看護orリハ、介入頻度、訪問出来ない時間帯・曜日）
- 概ねの支援内容
- 概ねの現病歴



今後どうぞ宜しくお願いします。

【ステップアップ】

9月10日に東京都小児医療センター主催の勉強会に看護・リハビリ複数名のスタッフで参加させて頂きました。今回はコロナ禍であるためwebでの勉強会で、テーマは「**医療的ケア児とその家族を支援するために**」でした。富田直先生が医療ケア児の総論や取り巻く環境などを中心にわかりやすく講演して下さい、訪問看護やリハを実施する上でも必要な情報を多く得ることができました。

今回強く感じたのは、医療ケア児といっても本当に個々で状態が異なり、小児の個性の高さでした。自分たちも小児一人一人の成長、医療的行為の必要性を十分考えて、変化に合わせたサポートが出来るように心掛けていきます。



小児医療センターの小児在宅医療サポートチーム勉強会は定期的に勉強会を開いて頂いているのでまた、参加させて頂き、有意義な情報を得ることでより良い支援を出来るよう努めていきます。

【空き状況について】

- ・看護： **まだ比較的空きがありますので、お気軽に連絡宜しくお願いします。**
- ・リハビリテーション： 曜日別空き状（下表）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○：空きあります。ご連絡下さい。
△：調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
×：現時点では受け入れ困難です。

※上記の空き状況は10月8日の状況であり変動する場合があります。

※また、前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

【編集後記】

こんにちは。リハビリの廣田です！

自分は通勤・訪問リハの間の移動で自転車を利用しています。ふと、一年で結構な距離、例えば日本一周くらいしているのではと思いました。自分の通勤が往復10km、訪問リハの間の移動が（少し多めに）10km、出勤日が約250日とすると概ね一年間では5000km移動することになります。日本一周（北海道なども含め、すべての海岸沿い）は12000kmで、一年で到達することは出来ませんでした。しかし、日本縦断であれば2500kmなので、一年間で往復できるかもしれません。兎にも角にも、長い距離移動する仕事なので、皆様も事故には十分気をつけていきましょう。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号：1363890185

電話：042-310-9748 FAX：042-310-9749

営業時間8:30～17:30（土日休み）

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部