わかば会通信

社会福祉法人わかば会　特別養護老人ホームわかば・わかばイースト
中央地域包括支援センター・障がい者グループホームWellbeing山ノ神

第6号

◇発行
わかば会広報委員会
◇編集　令和8年10月1日

じゃがいものポタージュスープ作り

西目高校生がインターンシップに来てくれました






ウッドデッキで
採れたじゃがいもで
「ポタージュ」を
作りました






茹でたじゃがいもは
みんなでたたいて
マッシュポテトに！
職員も一緒にマッシュ



じゃがいも感
たっぷりの
ポタージュ完成！
満足度も◎

第4弾　ご当地メニューin山形

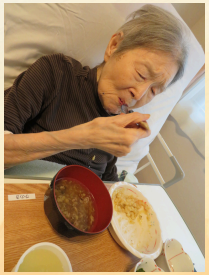


お品書き
きのこごはん
山形の芋煮
菊のおひたし
ラフランス
ゼリー




いものこの皮を剥き、いものこ汁
を一緒に作りました。




秋を一足
先に食で
感じました

夕花火








少し
風が冷たく
なってきた
秋晴れの空の
下いざ打ち上げ！





久々の花火に
皆さんから歓声も
花火を見た後は
皆さんで「ふるさと」
「秋田県民歌」を
大合唱！

避難訓練
行いました







いざという時に
備え、しっかりと
確認することが
できました



わかば会通信

社会福祉法人わかば会　特別養護老人ホームわかば・わかばイースト
中央地域包括支援センター・障がい者グループホームWellbeing山ノ神

第6号

◇発行
わかば会広報委員会

◇編集　令和8年10月1日

インフルエンザなどが流行する季節となりました。

うがいで守る、元気な毎日

うがいは、感染症予防の大切な習慣です

うがいって、なぜ大切？



喉の奥に付着したウイルスや細菌など異物を洗い流す



お口の中を生活に保ち、細菌の増殖を抑える



喉の乾燥を防ぎ、喉の粘膜を保護する



お口の中の環境を整え口腔ケアにもつながる

うがいは、手洗い・換気・マスク・体調管理などと
合わせて行うことで、より効果が高まります。

2つのうがいを使い分けよう！

のどの奥や
お口の中を
すっきり清潔に！

うがいは
習慣にして
しっかり予防！



ブクブクうがい（口の中を洗う）



口に水を含み、頬を膨らませてブクブクとすすぎます。お口の中の食べかすや細菌を洗い流します。

ガラガラうがい（のどの奥を洗う）



少し上を向き、喉奥に水を当て10秒ほどガラガラして水を吐き出します。

！まずはブクブクうがい 次にガラガラうがい

施設での工夫

・お一人おひとりの状態に合わせた方法で行ないます。
・必要に応じて職員が声かけ・見守りをします。
・安全に行えるよう、環境を整えています。

うがいをするタイミング



起床後

寝ている間にたまった汚れを洗い流しましょう。



食後

お口の中の食べかすを洗い流し、細菌の増殖を抑えます。



帰宅後

外から戻ったら、うがい・手洗いを行いましょう。



就寝前

お口の中を清潔にし気持ちよく眠りましょう。

高齢者のうがいで注意したいこと

むせやすい・飲み込む力が弱い方は…



無理にガラガラうがいをすると、水が気管に入り、誤嚥のリスクが高まります。

うまく吐き出せない方は…



口の中に水が残ると、誤って飲み込む可能性があります。

認知機能の低下がある方は…



手順を忘れて飲み込んでしまう事があります。

座位が不安定な方は…



姿勢が崩れるとむせやすくなるため、安定した姿勢で行いましょう。

むせやすい方や飲み込みに不安がある方は、
無理にガラガラうがいを行わないことが大切です。

基本は水うがいでOK！

・水でしっかりうがいすることを習慣にしましょう。
・うがい薬を使う場合は、製品の用法・用量を守って使用しましょう。

！うがい薬を使えば感染症を完全に防げるわけではありません。

ご家族さまへのお願い

ご家庭でも、無理のない範囲で「うがいをする習慣」大切にしてみませんか？

♥うがい ♥手洗い ♥十分な休養
♥換気 ♥咳エチケット
♥バランスの良い食事

みんなで感染症を予防し、
大切なひとを守りましょう。



うがいで、のども心もすっきり♪
毎日の習慣で、元気にこの冬を乗り切りましょう！