

もみの木デイケア便り 平成27年 4月号



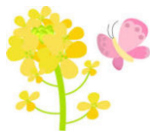
春風が心地よい季節となりました。

もみの木デイケアは平成24年4月の開設以来、無事に3年が経過いたしました。このご報告ができますのは、ご利用者様及びご家族様、また関係者の皆様のおかげであり、深く感謝申し上げます。

また、この度の介護保険制度改定につきましては、ご理解ご協力誠にありがとうございます。スタッフ一同感謝の気持ちを忘れず、より良いサービスの提供を目指してまいります。



3月の壁飾りは、画用紙に折り紙をちぎり、菜の花とちょうちょうを作成しました。2階フロアの壁が春らしく明るくなりました。



4月のカレンダーは桜をテーマにしました。お花紙を丸めたり、折り紙をちぎったりし、桜の木と鳥を作成しました。とても素敵なカレンダーが出来上がりました。



少し早いですが、5月の兜飾りの製作をしました。小さなシールを貼る作業もありましたが、皆様で協力して製作していただきました。



ご利用者様の作品

手芸クラブでは、フォトフレームを製作しました。

いちごをフェルトで作り、春らしく、可愛らしく出来上がりました。



美味しく食事を摂るために

～誤嚥性肺炎を予防しましょう～

★誤嚥性肺炎とは…

食べ物や飲み物が食道ではなく気管に入ってしまった場合、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます。しかし、この機能が鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べ物や飲み物を排出できず、結果として肺炎を起こすことがあります。このように、食べ物や唾液などが、気管に入ってしまうことを誤嚥（ごえん）といい、誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎（ごえんせいはい）といいます。

★嚥下障害とは…

急いで食事をした時などに、食べ物や飲み物がのどに詰まったり、むせたりした経験はだれにでもあるはずですが、一時的なことなら心配はありませんが、こうした症状がしばしば起こったり、食事のたびに食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じるようになったら、嚥下障害の可能性があります。

★嚥下障害を疑う症状（チェックしてみましょう！！）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> よく熱を出す | <input type="checkbox"/> 食べる量が減った |
| <input type="checkbox"/> 食べられない、飲み込めない | <input type="checkbox"/> 食事の好みが変わった |
| <input type="checkbox"/> 食事中や食後にむせこみや咳が多い | <input type="checkbox"/> 食後に声がかすれる |
| <input type="checkbox"/> よく咳が出る、寝ている時に咳き込む | <input type="checkbox"/> 喉の違和感や残留感がある |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が長くなった | <input type="checkbox"/> 体重が減少した、倦怠感がある |






★食事に気をつけたいこと

- いすに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- テレビを観ながらなどの、「ながら食事」はやめる
- よくかんで味わいながら、急がず、ゆっくり食べる
- 肉などは小さく切ってから食べる
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- 口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる



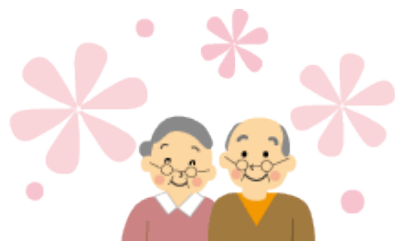
口腔内を清潔に保つことで、細菌の増殖をおさえ誤嚥した時に肺炎を起こしにくくするため、食事をする前ととった後には、口腔内を清潔にすることが望ましいでしょう♪

★飲み込みにくい食品

飲み込みにくい食品	飲み込みやすくするには
<p>△サラサラな液体</p> <p>水、お茶、汁物、ジュース、三分/五分粥など</p> <p>サラサラした液体や粘度の低い食品は、嚥下反射が起こる前に気道に入ってしまう可能性があるため危険です。</p>	<p>・トロミをつける</p> 
<p>△パサパサしたもの</p> <p>パン、ゆで玉子、焼き魚、カステラ、クッキー、など</p> <p>これらは口の中の水分を奪ってしまい、口の中や歯にへばりついたり、乾いて喉に詰まりやすいです。</p> <p>のり、葉もの野菜、わかめ</p> <p>これらは薄くひらひらとしており、上あごなど口の中に張り付いてしまい飲み込みにくいです。</p>	<p>・適度な水分をふくませる</p> <p>・あん風のトロミをつける</p> <p>・細かく刻む</p> <p>・ドレッシングでまとめる</p> 
<p>△ベタベタしたもの</p> <p>餅、団子など</p> <p>ベタベタした粘りのあるものは口の中や喉に張り付きます。小さく切ったとしても小さな塊どおしが口の中でくっついてしまい、窒息の危険があります。</p>	<p>・嚥下障害が疑われる方は食べない</p> 
<p>△固くて、まとまりにくいもの</p> <p>こんにゃく、タコ、イカなど</p> <p>弾力のあるものは噛み切れず食塊※を形成しにくく細かく切ってもなかなか口の中でもまとまりを作る事ができません。</p>	<p>・ミンチにする</p> <p>・細かく刻む</p> <p>・よく煮込む</p> <p>・トロミでまとめる</p> 

※食塊(しよっかい)とは…

食べ物を口に入れた時に噛み砕き、唾液(だえき)と混ぜ合わせて出来た飲み込む前の塊(かたまり)のことをいいます。



何か気になることがございましたら、言語聴覚士まで
ご相談いただければ、ご利用者様に
合った食形態をご提案させていただきます。



～乾燥について～

春は気温の変化が激しいことや、空気が乾燥していることから
目・鼻や口・皮膚にお困りの症状が現れるご利用者様が見受けられます。

部屋の乾燥に！！

対策

- ◎ 加湿器で加湿する
- ◎ マスクをする
- ◎ 水分補給をこまめに行う
- ◎ 加湿器以外で加湿・・・洗濯物を室内に干す
観葉植物を置く
風呂場の戸を開けておく

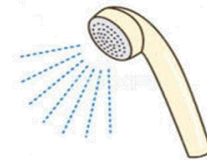
湿度
50～60%
程度



肌の乾燥に！！

対策

- ◎ 肌を洗いすぎない・・・高温のお湯を避ける
シャワーの強い刺激を避ける
洗顔フォームや石鹸の多用を避ける
- ◎ 保湿剤を塗る
- ◎ 外出時の露出を減らす
- ◎ 十分に睡眠をとり、バランスのとれた食事を摂る



これらの対策を心掛け、うるおいのある快適な生活を送りましょう！！



～ お知らせ ～



4月分ご利用料の請求書等の発送は
銀行の都合により、5月12日以降になります。
ご了承くださいませようお願い申し上げます。

