



社会福祉法人 三重健寿会  
特別養護老人ホーム 往還

第20号

発行日：平成21年7月5日  
〒510-8103  
三重県三重郡朝日町  
大字柿字熊之田564番地  
FAX (059) 377-6001  
電話 (059) 377-6011

ホームページアドレス  
http://Care-net.biz/24/oukan

## 往還通信



### 往還風景



### バイオリン演奏

#### 3周年記念コンサート

往還創立三周年をむかえる事となり、記念のコンサートとして、朝日中学校の上杉先生と津市立南が丘中学校の中村先生にきていただき、ピアノとバイオリンで数々の曲の演奏を披露していただきました。美しい音色にうっとり！あっと言う間の1時間が過ぎていきました。



### 7月の施設行事



- 14日 (火) 音楽療法  
3階、ショート対象
- 15日 (水) 音楽療法  
2階、ショート対象
- 19日 (日) 動物とのふれあい
- 21日 (火) マンドリンドリーム  
14:00から
- 23日 (水) ギター  
14:00から

### 7月のクラブ活動

- 2日 (木) 書道クラブ
- 9日 (木) 手作りクラブ
- 16日 (木) 書道クラブ
- 28日 (火) カラオケクラブ
- 31日 (金) お花クラブ



### 8月施設行事

未 定

### 開所記念特別食

6月16日(火) 昼食

往還開設3周年特別食の寿司御膳を魚国さんに作っていただきました。

- おしながき
- 握り寿司
- 鮭 サーモン
- 穴子 イクラ
- いなり 和風サラダ巻
- 季節の三種盛り
- 錦玉子
- 白いんげん豆の甘煮
- 焼き豆腐の田楽
- フルーツ
- 盛り合わせ (メロン・オレンジ・もも)



わあ～  
どれもおいし  
そう！

### 施設内研修

6月10日(水)

#### 看護師



往還の看護職員が講師となって、往還での看護師の役割(病院と施設の違い)酸素吸入の手順、緊急時の応急処置・対応の研修を行いました。





## 栄養補給の大事さと食べる工夫



我々が主催している「四日市排泄を考える会」では、今回 食べる・出すをテーマに名古屋経済大学准教授 中東真紀先生をお呼びして講演会を行いました。梅雨から夏場にかけて食欲が落ちる時期に、栄養を補給していくことの大事さと、食べるための工夫を紹介してもらいました。

そのときの食事介助マニュアルを紹介します（一部改変）。

- 1) まず食事内容を入所者に分からせること。何を食べるのか（食べ物の名前だけでなく、硬いのか、柔らかいのか：辛いのか、甘いのか：冷たいのか、あついのかなど）を言葉や文字で分からせる。
- 2) 使用するスプーンは、一口大位の者を選び、前もって氷水などで湿らせて滑りをよくしてから使用する
- 3) 最初の一口は、水分の多い嚥下しやすいゼリー一食とし、口腔内を潤す。次に舌の少し奥中央にスプーンを載せて食べさせる。
- 4) 一口の量は、スプーンに軽く盛りつけた量にする。食事塊は極端に多くても少なくとも嚥下しにくい。
- 5) スプーンを口腔内から取り出すときに、上唇にスプーンをそっと当てながら取り出し、食べて良いですよと合図する。
- 6) 「ごっくん」と喉頭があがったかを目で見えて確認し、確認できたら二口目からはリズムよく続けて介助する。むせたり、疲れたりした場合は休む。またむせた場合は水分の多い嚥下しやすいゼリー一食から再開する。
- 7) おかゆなどの粘性の強い食事がある場合は、水分の多い嚥下しやすいゼリーと交互に与える。
- 8) 食事の最後には必ず、口腔内に残渣が無いことを確認する。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

### 編集部より



今年の梅雨は雨があまり降らず、お天気の日が多くむし暑いですね！  
体調管理もしっかりして元気に過ごしていきたいものです。

### ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア

### アドバイス



## 高齢者のむし歯

七夕かざりをしました。  
職員も利用者様といっしょに短冊  
をお願いごとを書き、笹にくくり  
つけをしました。お願事が叶いま  
す様に！



年齢と共に歯も老化していきます。健康な歯は固いエナメル質によっておおわれていますが、高齢になると、エナメル質がすり減ったり、歯肉がやせて歯の根元の部分が露出したりします。また、唾液の分泌が減ると口の中の洗浄力も落ちてくるので、高齢者はむし歯になりやすいのです。  
日本は、男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と世界一の長寿大国です。しかし残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日頃から歯みがきなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命ももっと延ばすことができます。  
根元がむし歯になると、歯が折れて根っこだけ残ります。1本なくなると、隣り合った歯が倒れたり、噛み合わせに支障が出てきたりしますので、早めに治療することが大切です。

### ・こんな人は要注意

- ・食後の歯磨きをしない
- ・歯肉が縮んでしまい、歯が長く見えている
- ・歯垢、歯石がたまっている
- ・口臭がある

歯科衛生士 水谷 敦子