



往還風景








節分(まめまき)

2月3日

ユニットごとでまめまきをしました。
職員が鬼のお面をつけて登場！
“鬼は外、福はうち”の掛け声に何がおこったかとい
った表情や、職員の声かけにまめを鬼にぶつけ
てにっこりした表情の利用者様が見られました。



3月のクラブ活動

- 4 日 (木) 書道クラブ 
- 18 日 (木) 書道クラブ 
- 8 日 (月) 手づくりクラブ 
- 9 日 (火) 手づくりクラブ 
- 16 日 (火) カラオケクラブ 
- 23 日 (火) カラオケクラブ 
- 26 日 (金) お花クラブ 

3月の行事



- 3日 (水) 音楽療法
3階、ショート、ディサービス
- 24日 (水) 音楽療法
2階、ショート、ディサービス

おやつバイキング

2月17日～

今回のおやつバイキングは、日にちをわけてユニッ
トごとでの開催です。
ケーキやお饅頭、お煎餅等のメニューからお好きな
物を召しあがっていただきました。



ひまわりバザール

2月26日

あいにくの雨でしたが、近くで開か
れたバザーに参加され、パンやお
菓子等お好きな物を購入されまし
た。





高齢者と嚥下障害について。(その1)

ものを食べる、飲み込むという一連の動作は生命を維持するための不可欠な機能であり、口から入ったものは基本的に食道から胃へ流れるようにできている。病気によるものだけでなく、年齢とともにその機能に問題が起きてくる。これが誤嚥という状態である。誤嚥とは食物の一部あるいは全部が気道(気管)に流入することとをさすが、飲食物のみならず分泌物や胃内容を誤嚥することで、誤嚥性肺炎が生じる。高齢者の肺炎には誤嚥に関連したものが多く、その死亡率は、70才以降で急激に増加しており、肺炎に至る前に誤嚥の徴候を早期に発見し対処することが望まれている。

嚥下障害の時に「むせる」症状は一般的であるが、どのような食物で、どのような食事場面であったかが分かるとその対応は可能となるが、実際誤嚥と「むせる」こととは必ずしも一致しないことが分かってきている。食事を誤嚥しても「むせ」ない不顕性誤嚥があり特に注意が必要である。このような場合、声質が変わることがあり、食後かすれた声になる場合は疑ってみる必要がある。高齢者では加齢とともに歯が欠損し、舌の運動や咬むことも難しくなり、さらには唾液の分泌も低下するため嚥下が困難になっていく。食を楽しむことは豊かな生活を保障することにつながる。しばらくは高齢者と嚥下障害について書いてみたい

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

お雛さま行事食

3月3日

お雛様の日の特別食を紹介させていただきます。



手まり寿司
じゃが芋の三色団子
肉味噌添え
若竹茶碗蒸し
錦玉かん
菜の花のお吸物

七段飾りのお雛様登場



今年も往還でお雛様を飾りました。
♪♪おだいらさまとおひなさま
♪♪
いつみてもいいものですね!

ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア



嚥下機能の重要性(2)

嚥下のリハビリ 上手にむせる練習

むせている姿ははたから見ているととても苦しそうに見えます。けれども、「むせる」のは誤って気管のほうへ落ちそうになった食べ物を反射的に吐きだそうとする防御反応なので、大きくエッヘンとむせることは正常な反応です。しかし、嚥下機能が低下すると、むせがなかなか止まらなくなったり、むせることすらできなくなったりします。嚥下機能を維持させ、低下を防ぐには、口腔リハビリが効果的です。日頃から正しく上手にむせるための呼吸の練習をしておきましょう。腹筋や背筋を鍛えることも、誤嚥の予防につながります。

(深呼吸とせきの呼吸練習)

深呼吸をしていったん息を止め、その後、エッヘンとせきをして大きく息を吐きだす。これを何度くりかえす。

(腹式呼吸の練習)

うつぶせ寝の状態です5~10分、お腹を意識して呼吸する。ただし、自分で寝返りができない人の場合は注意が必要。

歯科衛生士 水谷 敦子