






往還風景 朝日町福祉感謝祭 3月14日


朝日町のさわやか村で行われた福祉感謝祭に御家族様と共に参加され、いろいろなバザーで、気に入った物を購入され、楽しくすごされる様子を拝見できました。



4月のクラブ活動

- 8日 (木) 書道クラブ 
- 22日 (木) 書道クラブ
- 15日 (木) 手づくりクラブ 
- 16日 (金) 手づくりクラブ
- 20日 (火) カラオケクラブ
- 27日 (火) カラオケクラブ 
- 23日 (金) お花クラブ

4月の行事

- 14日 (水) 音楽療法
3階ショート、ディサービス 
- 28日 (水) 音楽療法
2階ショート、ディサービス

そばうち実演

3月26日

各ユニットに魚国栄養士7名の方に来ていただき、そば打ちの実演を行っていただきました。
真剣な表情で見学してみえた利用者様にできあがったそばは格別においしかったと喜んでいただきました。



散歩

お天気のいい日に、外へ散歩に出かけられる機会が多くなりました。





嚥下機能評価の簡単な方法



在宅や、施設などで生活している高齢者の中で、嚥下障害の疑いのある人を選び出し肺炎の予防につなげる簡単な検査を紹介します。

嚥下障害のあるすべての人に誤嚥が起こるわけではありませんが、誤嚥は嚥下障害の症状であり、誤嚥によっておこる「むせ」は周りからみてわかりやすい症状です。「むせ」は食事の一部が気管内に入ったときの防御反射であり、これ自体は病気ではありませんが、これが頻回に起こる場合には嚥下障害を疑うこととなります。「むせ」の強さと嚥下障害の重症度とは関連しないことが分かっており、逆に長期間にわたる誤嚥の結果、異物の気管内侵入に対して「むせ」が起こらないことがおこるため、これが不顕性誤嚥であり、このほうが問題となります。

1) 反復唾液嚥下テスト

随意的な嚥下能力を見る検査で、誤嚥との層間が高く簡便でかつ安全な方法である。

安静な姿勢で、口をすこし冷水などで湿らした後で、空嚥下を繰り返させるもので、30秒間に3回以上できれば正常と判定する。

2) 改訂水飲みテスト

冷水3mlを口に含み、嚥下を指示する。もし可能なら追加して2回嚥下運動をさせる。その中でもっとも悪い嚥下運動を評価する。もし判定点数が4点以上なら合計3回行ってその中でもっとも悪い場合を評価点として記載する

(判定方法)

1. 嚥下なし むせる±呼吸に変化
 2. 嚥下有り むせない+ 呼吸の変化
 3. 嚥下有り むせる 湿性嘔声±
 4. 嚥下有り むせない 湿性嘔声なし
3. 4に加え追加嚥下運動が30秒以内に2回可能

これらの検査は比較的簡単にできて誤嚥性肺炎を起こしやすいリスクグループを選び出すことができますが、さらに専門的な検査は主に耳鼻科で行っているので心配な方は受診してください。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

往還編集部より

あっという間に4月になり、だんだんと暖かくなってきました。

桜の花も咲きほこりユニットごとで計画をたてお花見見物に出かけたり外出される機会が多くなりました。

往還の庭にも桜の花が咲きました。



お花見弁当

4月5日

春のお花見シーズンもあり、昼食には、お花見弁当を魚国さんに作っていただきました。いつもとちがう盛り合わせで花見用のお弁当らしくおいしかったと好評でした。

おしながき



お花見弁当
手毬おにぎり
桜いなり
豆御飯
天婦羅盛り合わせ
アスパラの玉子焼き
春野菜の炊き合わせ
フルーツ

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

ドライマウス（口腔乾燥症）

最近、「口が渴いてしかたがない」と、慢性的な口の渴きを訴える【口腔乾燥症（ドライマウス）】が中高年の人々に増えています。

唾液が少なくなると、「しゃべりづらい」「食べ物が飲み込みにくい」「味覚がわからない」といった症状が現れ、口臭や歯槽膿、虫歯などの病気にもかかりやすくなります。

■原因

加齢に伴うもの、薬剤による副作用、糖尿病やシェーグレン症候群などの疾患、ストレスなどが知られています。

■治療と対症療法

原因を取り除くことが第一。

原因となる疾患の治療や薬剤の中止、ストレスが原因ならばカウンセリングも必要。それでも改善されない場合には、対症療法として含嗽剤や人口唾液、唾液の分泌を促進する薬剤の投与、漢方薬を用いた治療が行われます。また、酸味のある食品(ビタミンC含有のキャンディなど)により味覚を刺激したり、口の渴きを緩和するドロップを利用するのも有効です。

その他に、唾液腺のマッサージをする方法などもあります。

歯科衛生士 水谷 敦子