



往還風景

お花見




まだ肌寒さが残る4月、桜が満開のいいお天気の日、伊坂ダムや近場の桜の名所へお花見に出かけられました。



にっこりは〜い!



5月のクラブ活動

- | | | | |
|-----|-----|---------|---|
| 6日 | (木) | 書道クラブ |  |
| 20日 | (木) | 書道クラブ | |
| 13日 | (木) | 手づくりクラブ |  |
| 14日 | (金) | 手づくりクラブ | |
| 18日 | (火) | カラオケクラブ |  |
| 25日 | (火) | カラオケクラブ | |
| 27日 | (木) | お花クラブ | |

5月の行事



- 19日(水) 音楽療法
3階、ショート、ディサービス
- 26日(水) 音楽療法
2階、ショート、ディサービス

ギター演奏会(水上さん) 5月3日

ギター演奏会 5月3日(月) 水上さんギター演奏

水上さん他2名の方に、ギターの演奏をしていただきました。あまり聞きなれない歌の演奏に耳をかたむけて静かに聴いてみえる利用者様がみうけられました。



- 曲目
- ①少年時代
 - ②蘇州夜曲
 - ③こころ
 - ④大切な人
 - ⑤故郷



オムツの講習会 4月28日

薦ユニットで、白十字の方にきていただき、オムツをあてての実演をしながらの説明をしていただきました。今後、役立てていきたいと思ひます。





誤嚥を少なくする食事を考える



口に入った物を飲み込むという行為は、液体と固体とは異なっているのです。液体の場合は、一度含んだ状態で「ごくん」と一気にすべてを飲み込むようになっています。しかし固形物の場合は、かみ砕いた状態の物を一気に飲み込む場合もあれば、少しずつ飲み込むような微妙な嚥下反射も普通にできます。嚥下困難な状態とは、うまく飲み込むための一連の行為(反射)が起こらないことを意味しています。液体物と固体物を一種に飲み込むのは、嚥下反射の反応が異なっているため、誤嚥しやすく、特に薬で錠剤と散剤を同時に与える場合は誤嚥の危険性が高くなります。液体は一気に飲み込めないと誤嚥しやすく、ややとろみのついた液状にすることで誤嚥しにくくなります。固体に関しては、硬さ(やわらかさ)貼り付きやすさ(付着性)まとまりやすさ(凝集性)の3つの要素があり、それぞれが適切である事が誤嚥しにくいとされています。具体的にはゼリーなどが代表格であるが和食の代表としては、茶碗蒸しやごま豆腐などが相当します。食事はある程度硬さのある、形のある物が食べている感覚があり、ある程度歯ごたえのある物が喜ばれる傾向にあります。ぱさつくものにはあんかけやマヨネーズなどを利用して口の中でうまくまとまるようにしてあげるのも一案でしょう。口の中にいつまでも残ってくるような場合には、食物摂取後にゼリーなどの飲み込みやすい物を摂取させ、残留物を一緒に飲み込ませるようなことを交互に行っていく交互嚥下という方法も勧められます。窒息については、粘りの強い餅はよく知られているので注意しているが、けっこうご飯による窒息も多いので気をつけてほしい。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

往還編集部より



今年は暖かくなったり寒くなったりと気温の変化の差がはげしく体調管理もむずかしいですが、ようやく暖かくなってきましたね！

あっという間にゴールデンウィークもすぎてしまいました。外出には、いい季節となり外へ散歩に出かけることが多くなってきました。



今年も、往還庭の藤棚にきれいな藤の花が咲きました。



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



知っておこう 高齢者のお口の状態

体のほかの部分と同じように、口の中にもさまざまな老化現象が起こります。唾液の分泌量の減少、歯の摩耗、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などによって、高齢者の口の中はトラブルを抱えやすくなっています。多かれ少なかれ、高齢者は、口の中にはなんらかのトラブルがあるといっても過言ではありません。特に介護が必要な高齢者の場合、他人の口の中はなかなかのぞきにくいために、状態が把握しづらいもの。けれども、気づかずに放っておけば、トラブルは大きくなり、食べたり話したりという口の機能が衰えたり、体力が低下したりします。

高齢者に多い口のトラブル

- ・むし歯
- ・歯石、歯垢
- ・歯周病
- ・口内炎
- ・入れ歯が合わない
- ・舌苔
- ・ドライマウス
- ・きつい口臭 など

歯磨きは本人にまかせきりだったり、後回しになったりしがちですが、口腔ケアをしっかりと行い、お口のトラブルを軽減させましょう。

歯科衛生士 水谷 敦子