



医療福祉情報

食事介助・嚥下体操

副理事長 榎本 妙子

食事介助のポイント

- 1 安全な姿勢
体を横向きにして顎を少し高くしあごを軽く引くと飲み込みやすくなります。
- 2 口の中をうるおす
食べ物を口に入れる前にお茶や水などで口の中をうるおし、また、スプーンも湿らせておきます。
- 3 一口分の量
口の中に入れる量は、食べやすい大きさにして少し少なめにします。
- 4 お年寄りのペースに合わせる
お年寄りは嚥む力が弱く、唾液の分泌が少ないので食べるペースが遅くなります。急がせずお年寄りのペースに合わせましょう。
- 5 食べ物の湿度
噛むことによって食べ物の湿度が下がりますが、咀嚼・嚥下困難な場合、湿度が高すぎるとやけどをしてしまいます。特におかゆや汁物には気をつけて口の中へ運びましょう。

食べる機能を「パタカラ」でチェックしてみましょう。
 パ・タ・カ・ラ行がちゃんと発音できるかどうか。これは食べ物を食べるときの口の動きととても関係が深いのです。

パ行が発音しにくいとき
 パ行は唇がちゃんと閉じないと発音できない音です。パ行が発音できない方は調整がしっかりできていないために食べこぼしが多くなります。
 タ行が発音しにくいとき
 舌が上あごにちゃんとくっついていないと発音できない音です。舌が上あごにつかないと食べ物を押しつぶすことができません。また、水分でも固形物でも、飲み込むときは舌が上顎についていないと、「飲み込む」という動作ができません。
 カ行が発音しにくいとき
 カ行は口と鼻の通り道を閉じることで発音できる音です。この動きができなければ食べ物をスムーズに食道に送り込むことができません。
 ラ行が発音しにくいとき
 ラ行が発音できないと、食べ物をのどのほうにおくりこむ舌の動きができません。
 食べ物を噛むことができて飲み込むことができないのです。

「パタカラ」のように、**口腔機能の維持・改善のための運動を「嚥下体操（えんげたいそう）」**といます。

カフェインレス

心療内科 精神科 田畑 先生

カフェインがコーヒーや紅茶、緑茶に含まれていることは有名ですが、最近ではコンビニや自動販売機のエナジードリンクの販売もあり、より多くの方がカフェインを身近に感じているのではないのでしょうか。眠気が解消する、集中力が向上するなど良い側面がよく知られていますが、「摂取しすぎ」の影響も知っておくと安心だと思います。身体症状として動悸、吐き気、下痢など、精神症状として不安、いらいらなどを引き起こす場合があります。また、習慣的摂取でかえって疲労感が蓄積したり、睡眠の質が悪化する事も知られています。これらが気になった際は摂取を控えた方が良いでしょう。

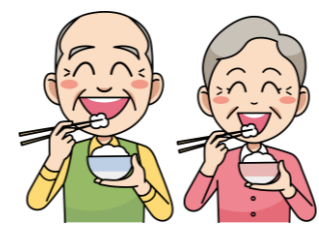
ヒートショック予防対策

川尻 副院長

「ヒートショックとは急激な温度変化により身体がダメージを受けること」ご存知の方も多いかと思いますが、知ってはいてもどこかで「自分は大丈夫」と思っていないませんか？
 冬はヒートショックを起こしやすい時期です。部屋間の温度差を無くすことが一番良いですがちょっとした工夫でも対策できます。
 ①起床時や夜間のトイレに行く時など布団から出る時は掛け物を羽織り靴下やスリッパを履く
 ②入浴後は浴室で身体を拭いてから脱衣所に出る
 ③喉が渇いてなくてもこまめに水分補給する
 「寒っ」と思う時が危険な時です。温度変化えを減らしヒートショックを予防しましょう。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施しております。



医療スタッフコラム

小野 衛生士

近年、口腔機能低下症という言葉が使われ始めました。加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してくる症状です。健常な高齢者の中にもこの症状の予備軍ともいえる方が多くいると考えられています。歯科検診などを通じて早期発見することで生涯にわたり、食べることを楽しみ、会話に花を咲かせ、笑顔が続くようになりたいですね。

内田 衛生士

私たちが美味しいと感じるために歯はとても重要です。歯の欠損や歯周病でグラついてしまっている歯では、効率的に咬むことが困難になり、食品に含まれる味物質の唾液中に溶ける量は低下します。結果、味を感じにくくなり、味覚の低下として現れます。食後の歯磨きを欠かさないこと、定期的検診に行くことを意識するようにしましょう。

山口スタッフより

新年明けましておめでとうございます。
 お正月に日本各地で食べられているお雑煮は、実はとても多種多様です。もともと雑煮は、年越しの夜「年神様」に供えた餅と地場の産物を、年明けに一つの鍋で煮て食べたもの。家々に一年の実りと幸せをもたらす年神様と共に食べるお雑煮は、豊かな暮らしと自然の恵みへの祈りが込められた大切な行事食です。ゆとりあでも、お正月料理を提供し、今年一年利用者様に元気で楽しく過ごしていただけるよう、心を込めて御支援させていただきます。

平田看護師より

寒さがつらくなってきました。冷え性の原因として、最近は自律神経の乱れが注目されています。ストレスが関係していて、多少とも生活の中ではストレスがかかっていますので、規則正しい生活習慣、よく睡眠をとるようにできれば良いと思います。自律神経をととのえるため、歩く習慣は効果的です。また、あったかアイテムでカイロやくつ下、ヒートテックなど上手に使うとよいと思います。

介護コラム

榎本施設長より

新年、おめでとうございます。
 利用者様におかれましては、ゆとりあでお元気にお過ごしですが、昨年10月以降コロナ感染者も減少、しかし、今年に入ってからオミクロンの感染が、市中に増加、全国へと拡大、第六波に入りますが、アメリカでは100万以上の人がオミクロンに感染しているとテレビで放送されていました。GHゆとりあでもさらに、ご家族様、関係者の皆様におかれましては、当分の間ゆとりあへのご来訪にはご遠慮をお願い致します。
 感染予防として、手洗いうがい消毒（居室内、利用者様が使用されている場所において実施）しております。引き続きご協力、ご支援賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。又、ご家族様、関係者の皆様には、この一年ご健康でありますよう心よりお祈り申し上げます。