医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和4年1月187号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

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
　お年寄りは噛む力が弱く、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にに合わせましょう。
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も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）」といいます。

カフェインについて

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、より多くの人がカフェインを身近に感じているのではないでしょうか。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ことも知られています。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。知ってはいてもどこかで「自分は大丈夫」と思っていませんか？
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。

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すごしですが、昨年１０月以降コロナ感染者も減少、しかし、今年に入ってからは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。

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。もともとお雑煮は、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。

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。

今月の私

Sさん	サンタ帽を被って頂くと、温かいし気に入ったのかイヤな顔もせず、ずっと身につけていました♪
Yさん	サンタ（クリスマスかざりの）工作に挑戦。苦手と言いつつも、かわいく仕上げて作っていました✨
Kさん	お風呂に入る前、「今日は誰と入る？（職員は誰が良い？）」と伺うと、「僕には決められない」と笑っていました。
Sさん	「お風呂に入るとからだが軽くなるし良いね！」と表情も明るくごきげんでした。（ゆず湯に入りました）
Hさん	クリスマスは飾りつけがにぎやかになって心も（気持ちも）温かくなるね。とよろこんでいました。
Hさん	冬至に合わせて「ゆず湯だよ」とお風呂に入りました。もうそんな季節かとしみじみ味わう。
Sさん	赤いサンタの帽子がお気に入り♡鏡にうつった姿を見て、更にはしゃいでうれしそうでした(^_^)
Fさん	食事の体操、歌の会など自然と参加。ごはんもひと工夫して完食できるようになり満足！！（おむすび大好き）
Kさん	Xmasツリーの飾りつけを頼まれ、「これで良いの？」と言いつつも楽しそうに工夫されていました。

Iさん	「一緒におそうじのお手伝いをお願いします。」と頼むとこまかい所まできれいにゴミをあつめて掃いてピカピカに☆
Hさん	クリームシチューを皆さんで協力して作りました。やさい切りを一緒に手伝ってくれました♪
Mさん	ボール回しを4～5人で円を作って遊びました。「誰に渡そうかな？」と迷いつつも、楽しまれていました。
Mさん	「寒くなってきたから湯船に入らないとね」とお風呂に入った時は、よく温まってすごしています。（夜もよく眠れています）
Uさん	夕食づくりや盛りつけなど色々と手伝ってくれます。「アレやったっけ？」と逆に教えてくれて一緒に作業しています。
Mさん	冬至にあわせて、ゆず湯に入りました。 「いい香りね」と味わって入浴しました♨
Kさん	12/24クリスマス会ではケーキや歌の会など満喫。サンタからのプレゼントをもらい、よろこばれていました。
Mさん	カベに飾ってある色彩りのものをみて、何とも言えず「きれいだね～」とよく眺めて見ていました。（絵手紙もきれいに作りました）
Iさん	夕方になり、「今日は心配だから泊っていってネ」と職員が話すと「そうするね。」と安心された表情ですごしています。（編み物も上手です）

令和4年1月187号　発行
徳耀会　ゆとりあ

医療法人社団　徳耀会
グループホーム　　ゆとりあ
120-0003　足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tmhc.jp/
TEL　03-5616-1094
fax　03-3605-1092

Photo Selection

X' mas装飾作り

年賀状

ゆとりあでは、毎月万が一の災害に備えて防災訓練を実施しております。今回は歩ける方は非常階段を使い2階・3階合同にて訓練を実施しました。

今月のスタッフ

1,January,2022

日	月	火	水	木	金	土
						1 お正月
2 書初め	3 福笑い	4 新年のあいさつ	5 内科検診	6 歌の会①	7 七草がゆ	8 ボール遊び
9 リズム体操	10 成人の日	11 鏡開き おしるこ	12 ボール遊び	13 食レク	14	15 脳トレ
16	17 防災訓練	18 3F　誕生日会 歌の会②	19 内科検診	20 リズム体操	21 食レク	22
23	24	25 工作豆入れ 豆まきの準備	26	27 脳トレ	28	29
30 2F誕生日会	31					

★　毎日体操
★　日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する

今週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	野菜ステーキ	スクランブルエッグ	ベーコンと野菜炒め	イカ団子の煮物	彩り野菜の手焼き	ふんわり豆腐の煮物	まぐろハンバーグ
	もやしのピーナッツ和え	大根サラダ	春菊のマヨネーズ和え	もやしのしその実和え	コールスローサラダ	いんげんの胡麻だれ和え	ほうれん草のわさび和え
	しば漬	広島菜漬	茎唐割干	桜大根	なめたけ	野沢菜昆布	たくあん
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ミートボールカレー	御飯
	お吸い物	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	福神漬	味噌汁
	カレイの味噌マヨ焼き	鶏肉の香味ソース	五目中華炒め	カレイの和風ムニエル	豚肉のプルコギ風炒め	スープ	アジの有馬焼き
	かぼちゃの甘煮	刺み昆布の炒め煮	しゅうまい	チーズ粉吹芋	大根とツナの煮物	カリフラワーのサラダ	かぼちゃの含め煮
	白菜の辛子和え	いんげんの胡麻和え	茹子のナムル	ほうれん草のかに風味	チンゲン菜と桜えびの和え	ヨーグルト	スナップのおかかマヨ和え
おやつ	プリン	蒸しケーキ(コーヒー風味)	蒸しまんじゅう(抹茶)	りんごプチケーキ	カステラドーナツ	ミニたい焼き	パンケーキ
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物
	豚肉と車麩のしぐれ煮	タラの磯パン粉焼き	厚揚げの甘辛炒め	鶏肉のマスタード焼き	さわらの照り煮	五目卵焼き	豚肉の甘辛煮
	かぶの塩炒め	里芋のそぼろ煮	冬瓜の白煮	切干大根の煮物	さつま芋の塩金平	ひじきの煮物	茹子の味噌炒め
	小松菜の海苔和え	キャベツのゆかり和え	カリフラワーの塩昆布和え	スナップのくるみ和え	白菜とハムの和え物	小松菜の梅しそ和え	かぶのとろろ昆布のせ
カロリー	1337kcal	1477kcal	1498kcal	1404kcal	1429kcal	1620kcal	1383kcal