

## 8月の活動報告

### ～夏野菜の収穫～

春に皆さんと植え、大切に育てて下さったキュウリやトマト、とうがらし等の夏野菜が、今年も沢山収穫できました。

「昨日から、キュウリが気になっててん」とみんなの家に到着するなり畑に行ってお下さるなど、畑の野菜が、デイサービスに来る楽しみの一つになって下さっている方もおられるのが印象的でした。また、収穫した野菜の数をシールで記録し、「自分たちで育てた野菜が採れると嬉しいなあ。」「来年はもっと沢山収穫したいなあ」と皆さんの喜びや新たな目標にもなりました。

毎朝いろんな方が収穫に関わって下さいました。

キュウリが170本、  
トマトは230個以上  
採れました！



## 9月の体操(歩行編)

『歩く』という動きは、皆さんの生活の中で何をするにも関わっている大切な動きです。しかし、足がしっかり上がっていなかったり、方向を変える時にバランスを崩すとこけやすくなるので、『足全体の筋力』や『身体のバランス』が重要です。

実際の体操では、足を真っ直ぐ伸ばし、指先を上に向ける動作をすることで、膝や足首を伸ばす運動をしたり、手を伸ばし、上半身を後ろに捻ることでバランスを鍛える動きをしています。皆さんがいつまでも、ご自分の足で転倒なく歩けるように取り組んでいきます。

身体のバランスを崩しにくくする体操を行っています。

足全体の筋肉をほぐしています。



## 管理栄養士の 栄養サポート 近江ちいろば会 厨房 管理栄養士 監修

### 嚥下のメカニズム

人は食べ物を口に入れると、歯で噛んで飲み込みやすい形にします。そしてそれを飲み込んで、食べ物は胃に運び込まれます。この動作の過程を「摂食嚥下(せつしょくえんげ)」と言います。食事を目の前にして感じることは、「美味しそう、どんな味かな」といった見た目や味、好みかどうかを考えるとと思います。しかし、飲み込む力が弱くなってくると、「のどにひっかかる、むせるかもしれない」といった、身体の動作面で食べられるかどうかを考慮ようになります。≪食べる≫行為には意味がたくさんあります。私たちは食事のとき、食べ物を口に入れて噛むと、反射的に食べ物を飲み込んでいます。今回はその「嚥下(飲み込み)」の一連の流れを見てみましょう。

### 【嚥下(飲み込み)の流れ】

食べる動作の流れは、1.先行期(食材を目にして食べられるかどうかを判断)、2.準備期(食べ物を唾液と混ぜ、飲み込みやすくまとめる)、3.口腔期(喉に送り飲み込んでいく)を経て、4.咽頭期(咽頭から食道に食材を運ぶ)・5.食道期(食べ物を食道から胃に送る)で、これが食べ物を口にしたときに反射的に機能する嚥下反射です。高齢になってくると、喉の筋力の低下や嚥下反射のタイミングが上手くいけなくなり、誤嚥に繋がっていきます。



### よくある質問 Q&A

Q:お茶を飲むだけでもよくむせるのですが、誤嚥していないか心配です。

A:お茶のような、サラサラの液体を飲み込むときにむせてしまうのは、口から喉に送り込むタイミングと、反射的に起こる嚥下のタイミングがずれたり、飲み込む力の衰えによって起こります。むせるという動作が反射的にできていれば、異物が気管支などに入ったものを吐き出そうとする動作なので、誤嚥には繋がりにくいと考えられます。肺に違和感があり、微熱が続くようなときは病院へ受診をしてください。日常でできる、くちゅくちゅがいやガラガラうがい、食事前のパタカラ体操も、口の周りや喉の筋肉を使う動作なので、嚥下機能を維持するためのトレーニングとしての効果があるので、意識をしながらやってみましょう。

次月の内容 食事の形態食、よくある質問 Q&A

### おやつ作りの日



9月 8日(水)ホットケーキ

9月17日(金)おはぎ

9月28日(火)たこ焼き

### お誕生日会



9月14日(火) 9月22日(水)

9月27日(月) 9月30日(木)

社会福祉法人 近江ちいろば会

デイサービスセンター みなくちみんなの家

ホームページ <https://chiiroba.jp/>

滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

電話 0748-76-3091

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093