



9月の活動報告

～バケツ田んぼの稲刈り～

今年も皆さんが育てて下さったバケツ田んぼの穂が実り、稲刈りが出来ました。

普段あまり外に出られることのない方も、ベランダに出て慣れた手付きで力強く稲を刈って下さったことが印象的でした。



～さつまいもの収穫～

9月入ってからさつまいものツル取り、その後に芋掘りを行いました。畑に行き芋を掘ったりツルを切る方だけでなく、室内では収穫したツルの筋取りをして下さる方、皆さんの得意な事で力を活かしていただき、あっという間に収穫が出来ました。



沢山のさつまいもが収穫できました。



10月の体操(歩行編②)

歩行の動作は、足の力だけでなく腹筋や腰回りの筋肉、上半身のバランスなど身体全体を使って行っています。

実際の体操では、万歳をするように片手ずつ手を伸ばして上半身のバランスを鍛える動きや、背伸びをするようにつま先立ちをし、ふくらはぎの筋力を強化する運動をしています。気候の良い時期なので、外に出る機会の一つになるようにベランダでも取り組んでいきます。

ふくらはぎの筋肉は、立ち上がる時や階段を上り下りする時に重要です。

手を伸ばすことで、背筋も伸び上半身の筋肉が鍛えられます。



食事の形態食①

人が生きていくためには、食べることが重要です。前月までの栄養サポートでは、高齢者の体の変化に関わる、食事動作の機能低下について説明をしてきました。食事動作の機能が低下しても生きていくためには、食べることをやめるわけにはいきませんよね。高齢者施設や病院では、対象者一人一人の状態に合わせて食事の形態を変えて(形態食)提供しています。施設によって食事の形態(形態食)には違いがありますが、大きく5~6つに分かれています。

【形態食を選ぶとき】

下記の図1に食事形態の分類を示しています。

どのレベルの食事形態から始めるかは、対象者の咀嚼(そしゃく)機能(きのう)、嚥下(えんげ)機能(きのう)を確認し安全に食べることを考えて選びます。しかし『形のあるものが食べたい』という本人の思いにも耳を傾け食事の形態を考えていくことも大切です。形のあるものを食べたいという要望には、①丁寧に咀嚼するように職員が声掛けを行う、②形はあっても食べやすいものを探す、③飲み込みやすいものと形のあるものを交互に食べていただく(交互(こうご)嚥下(えんげ))、④実験的に形のあるものを食べてお互いが納得する、などの方法があります。

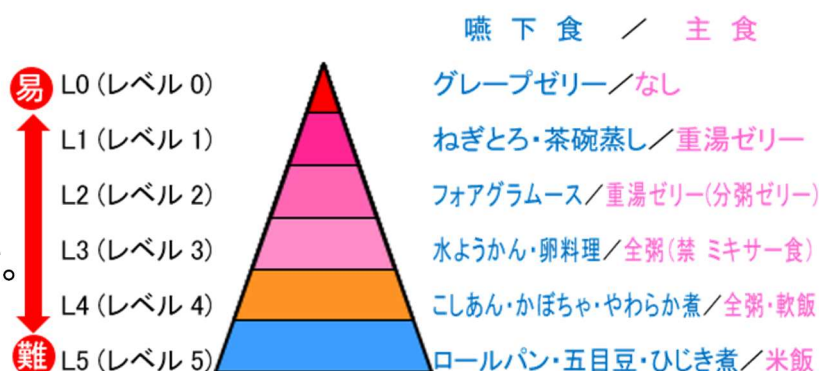
よくある質問 Q&A

Q:嚥下機能の低下している方ですが、形のあるものが食べたいと強く希望される方がおられます。

A:上記のポイントを参考にしてみてください。とろみあんなどをかけて食事を提供すると、口の中でまとまりやすく飲み込みがスムーズになる方もおられます。

次月の内容

食事の形態食②・よくある質問

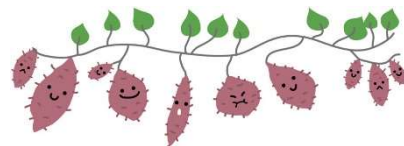


おやつ作りの日

10月14日(木)ホットケーキ

10月23日(土)さつまいものお菓子

10月27日(水)たこ焼き



社会福祉法人 近江ちいろば会

ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家

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