OMI CHIIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り

2022年5月号

先月の活動報告

～おやつ作り～

花びら餅作りを行いました。このおやつ作りの中では、小さな餡を均一に丸めるために『指先の力を使う』こと、『腕を伸ばしたり』『自然と立って』生地をホットプレートで焼くなど、身体の様々な動きを使うことも目的としています。

実際に、普段は座って過ごしておられる時間が長い方も、立って作業してくださったり、「代わるよ」と積極的に作業されていた姿が印象的でした。

腕を伸ばして生地を順番にひっくり返して下さっています。

生地にあんこを挟む作業。器用にして下さっています。

5月の体操＜入浴(浴槽への出入り)編＞

浴槽へ出入りする際には、『片足を上げる』、『片足ずつ浴槽内へ移動する』といった動きをしています。そのためには、『股や膝の関節がしっかり動くこと』、片足立ちになった時に『身体のバランスを取れること』が大切です。

実際には、膝を前に伸ばす、膝を持ち上げて円を描く動きを通して、股や膝関節を動かす体操をしています。また、立って手すりを持ち、片足立ちになる体操では、実際の浴槽への出入りの動作をしやすくする目的に加えて、外に出る機会としてベランダでも取り組んでいけたらと思っています。

無理のない範囲で膝や股関節を動かす運動をしています。

外で体操することで、皆さん室内よりもよくお身体が動いておられます。

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

実践・事例：口の中にいれてから飲み込むまでに、時間がかかる方

【相談内容】

入居者様へ普通食を一口大に切って提供をしているが、ずっと噛んでおられて飲み込むまでに時間がかかる。 お試しで、食事内容を普通飯⇒お粥、普通食⇒軟菜食　へ変更したい（グループホーム職員より）。 食事の現状を把握するために、グループホームへ栄養士が訪問し、担当職員・グループホーム担当ナースと一緒に食事の現状を確認しました。 この日のメニュー、カレーライス、フルーツヨーグルトはスムーズに召し上がられていました。 大根サラダは、少し食べにくそうで口の中で噛まれている時間が長かったです。

ステップ①　現状の理解と確認事項【現場の目線】

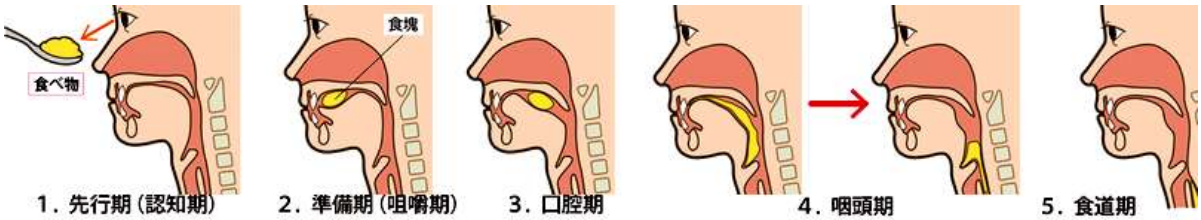
・いつもの様子だと、食パン（耳なし）はそのまま食べられている。
・盛り付けの量が多いと食べる意欲が落ちる様子がうかがえる。
・料理の入ったお皿が、テーブルに数種類並ぶと、どれを食べてよいか迷われる。
・お皿の中に盛り付けられているものが見えていない気がする。
・入浴後だと、食事の時に眠くなって食事が進まないことがある。

ステップ②　現状を整理し改善可能なポイントを探る【栄養士の目線】

食パンをそのまま食べられること、水分摂取時にむせることが少ないことなどから、嚥下（飲み込み）の低下が多少あるものの、咽頭から食道に食材を運ぶ力は維持できていると判断しました。
噛むことに時間がかからない飲み込みやすい形態で食事を提供し、まずは食事量の確保、体重の維持ができるよう努めることが必要と考えました。

ステップ③　実践可能な内容を取り上げ、経過をみる

今回の事例では、嚥下（飲み込み）⇒実際に飲み込んでいくところに問題があり、咀嚼（食べ物を噛む）時間が長くかかることで、疲れてしまい傾眠傾向になり食事の摂取量が減ってしまうことに注目をしました。 食事の摂取量を確保するために、食事の形態をお粥、軟菜食を細かく刻み提供し、時間が長くなりすぎないように、対応方法を職員と一緒に決めました。 その他にも、高齢者に伴う機能低下だけでなく、認知症の症状から料理のお皿が多いと迷われるなど、食事環境についても個別に対応をしていただきました。 その後「とろみ」がついている方がスムーズに食べていただけることから、対応方法を見直し食事の摂取量が安定しました。



1．先行期（認知期）　食べ物を見て食べられるかどうか判断する
2．準備期（咀嚼期）　食べ物を唾液と混ぜ呑み込みやすい形にまとめる
3．口腔期　実際に飲み込んでいく
4．咽頭期　咽頭から食道に食材を運ぶ
5．食道期　食材を食道から胃へ送っていく

おやつ作り

5月10日（火）ホットケーキ
5月16日（月）どら焼き
5月26日（木）たこ焼き

お誕生日会

6日（金）・19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/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