



11月の報告

2022年12月号

～干し柿作り～

「昔は作ってた」と仰る方も多く、皆さん沢山の柿をむいて、一つ一つ丁寧に紐に縛り付けて下さいました。縛り付ける枝の部分がない柿は、「柿に穴を開けて、紐を通したらええねんで。」と教えて下さったりして、昔を思い出し、自然と手が動く様子でした。指先を器用に動かされ、あっという間に出来上がりました。吊るして一週間程したら、柿をもんで食べ頃を確認して頂きながら、皆さんに召し上がって頂きました。嫌いな方は一人もおられず、「甘くて美味しいわ～」とすごく好評でした。干し柿には、風邪等に対する抵抗力を強める効果があると言われています。12月に入り本格的に寒くなりましたが、元気にみんなの家に通って頂けるよう、色々な活動を通して皆さんの健康をサポートしていきたいと思っています。



12月の体操(更衣編)

冬場になると、着る服の枚数が増え、脱ぎ着をする機会が多くなります。スムーズに上着や服を脱ぎ着するためには、腕を上げたり、後ろに手を回すなど、あらゆる方向に腕を大きく動かすこと、しっかりとズボンや下着を上げ下げするためには、立ち上がって股関節を深く曲げ、身体のバランスをとることが大切です。実際の体操では、腕や肩甲骨周りの筋肉をほぐしたり、立ち上がって中腰姿勢になり、ズボンや下着を上げ下げする際に身体のバランスを崩して転倒しないように、足腰を鍛える体操を中心に行っています。皆さんがご自身で着替えがスムーズに出来るように取り組んでいます。



手のひらを広げ両手を上げ、バンザイの姿勢になります。肩甲骨周りの筋肉をほぐしています。

中腰の姿勢を保持します。ズボンを上げ下げする時に必要な足全体の筋肉を鍛えています。



(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
食事の途中で食べることをやめてしまう方

【事例内容】認知症の症状はありますが、食事介助がいないご利用者のCさんが、自分のペースで食事をしています。その近くで、同じく認知症の症状があり、歩行可能なご利用者のDさんを、職員が食事介助していました。職員は、Dさんの食事介助が早く終わったので、食事の席でそのまま口腔ケアを始めました。すると、食事をしていたCさんは、いきなり機嫌が悪くなり、途中で食べるのをやめてしまいました。

なぜ、Cさんは機嫌が悪くなり食事をやめてしまわれたのでしょうか？

ステップ① 現状の理解と確認事項【現場の目線】

- ・食事の内容が気に入らないものだったのか
- ・口の中に、違和感があって困っておられたのか
- ・周囲の食事環境が落ち着かないものだったのか など



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】

- ・食事の途中で食べることをやめてしまわれる原因を考えてみましょう
食べている料理に問題があるのか(気に入らない味、食感が嫌い)
料理が熱すぎる、または冷たすぎる
食べにくいものであったり、異物感を感じられたのか
- ・周囲の環境は落ち着いて食事をする環境であったのかも一緒に考えてみましょう。

ステップ③ 実践可能な内容を取り上げ、経過をみる

認知症の方にとっては、自分が感じた感覚や感情を上手く周囲に伝えることが難しくなっています。口腔内の違和感や味の好み、料理の温度に関しても表現の仕方が個々によって違います。ただ、気に入らないものがあると食べることを止めてしまうといった行動になって現れます。また、自分のペースで食事をしているのに周囲が騒がしくなったり、今回の事例のように近くで口腔ケアが行われると不快に感じられる場合もあるかもしれません。食事に集中できる環境を整えることも考えていきましょう。食事の拒否や途中でやめてしまわれるのには、なんらかの原因があります。その原因が何かを段階別に考えていきましょう。【図1参照】

「食べる」行為の段階

- ① 食事の環境を整える
- ② 食事の姿勢を整える
- ③ 食べ物を認知する
- ④ 食べたいと思う
- ⑤ 食べ物を口に運ぶ
- ⑥ 味、硬さ、大きさを認識する
- ⑦ 咀嚼する
- ⑧ 飲み込み

【図1】



おやつ作り

12月 9日(金) たこやき
12月 14日(水) ホットケーキ
12月 20日(火) 五平餅



お誕生日会

3日(土)・6日(火)
10日(土)・17日(土)
23日(金)

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

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