



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2023年1月号

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

ご利用者の皆さんに笑顔で利用して頂けるデイサービス、ご利用者の皆さん、ご家族の皆さんの想いに寄り添えるデイサービスになれるよう、職員一同力を合わせて努力してまいります。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

### ～12月の活動報告(五平餅作り)～

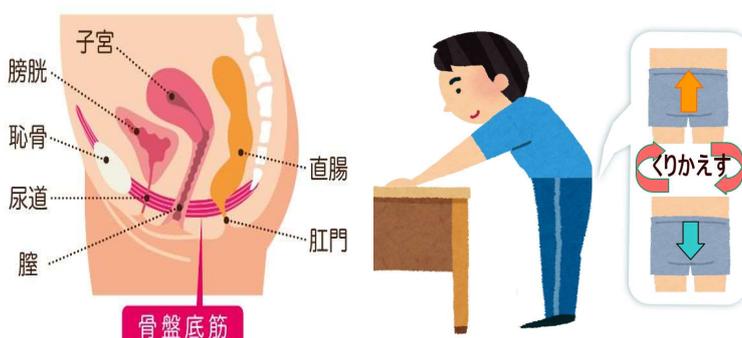
5月にバケツを使用し、皆さんに苗を植えて頂きました。そして9月には稲刈り！10月にはもみすり・脱穀！全て皆さんの手作業により収穫したお米を使用して、今回は五平餅を作りました。指先は体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激が加わります。皆さんが自分で食事をする、着替えをする、生活に必要な力を維持し、色々な活動を楽しみながら、持っておられる力を向上することを目的に、これからも取り組んでいきます。



## 1月の体操(排尿コントロール編)

寒くなるとトイレが近くなり、トイレに行く機会が増えます。時には間に合わないこともあるかもしれません。トイレの失敗を少なくするためには、骨盤の底をハンモックのように支えている骨盤底筋という筋肉や、腹筋を鍛えることが大切です。

実際の体操では、お尻の下にビー玉があるように頭でイメージして頂き、お尻や肛門に力を入れてビー玉を吸い上げるように、膣や肛門の筋肉を閉める体操を中心に行っています。皆さんがトイレの失敗なく安心して過ごして頂けるように取り組んでいきます。



### 体操の方法

- ①お尻の位置にビー玉があると思い込む
- ②ビー玉を吸い上げるように力を入れて、体の内側へ取り込むようにする
- ③体の内側へ取り込むようにしたら、落ちないようにする感じに力を入れる。(10秒)
- ④力を抜く。一日に30～100回繰り返すと効果がある。

飲み込む機能が低下傾向で、食事摂取量が減ってきた方

食事の摂取量が減少してきており、見た目にも活気がないように見えるグループホーム入居者のA様。主食は自分でつまめるように小さめのおにぎりを提供。噛むことに時間がかかり、以前よりむせる傾向にあるので、副食はキザミ食にトロミをかけて提供。職員が食事介助をして全量摂取されることもあるが、食事に1時間以上かかってしまうこともある。食事の形態をペーストやお粥に変更し、職員が食事介助をして、A様がスムーズに食べられるようにした方が良いでしょうかとグループホーム職員より相談を受けました。

ステップ① 現状の理解と確認事項【現場の目線】

- ・食事の摂取量が減少、体重も1年前より2kg減少
- ・食事介助の際、A様は「もういらん」と食事拒否されることもある
- ・飲み込みに時間がかかり、職員がずっと付き添ってられない
- ・食事時間が長くなり、長時間座位を保つことがA様の身体的な負担にもなる
- ・食べたいものはご自分で手を出して食べようとされる
- ・処方されたエンシュア(高カロリー栄養剤)は好んで飲まれている



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】

体調不良があり食欲が低下しているのか、嚥下機能の低下から食事の摂取量が確保できないのか、A様の食事に対する意欲がどんな状態なのかを、実際に食事介助をしながら観察しました。日々の様子を現場の職員の方に伺いながら、普段の食事のむせる様子などを、動画で見せていただきました。

- ・担当医からのエンシュアの処方がある時点で、食事だけの栄養補給は難しいとされている
- ・A様がご自分で食べる意思表示をされること
- ・嚥下機能(飲み込み)、咀嚼機能(噛む)どちらも低下傾向にあること
- ・体重の減少があり、A様の活気が以前よりも落ちていること

ステップ③ 実践可能な内容を取り上げ、経過をみる

ステップ①②の内容から、優先順位としてA様の体に必要な栄養を補給し、体調不調を改善することが先決であることを職員の方と相談し食事形態をペースト食に変更しました。形のある食べ物でA様が食べたいと意欲を見せられるものは、現場で食べやすい状態にして提供するようにして経過を見ました。食事にかかる時間が長いと、A様の身体的負担にもつながるので、食事は1時間以内で、摂取量が少ない時にはエンシュアで補い様子を見てもらいました。その後、1ヶ月ほどすると食事の摂取量も安定して7~8割程度食べられA様の活気も戻ってこられたので、主食をお粥からひと口大のおにぎりに戻し、副食の形態もキザミ食に戻すことになりました。今回の事例では、一時的に体調不良がみられ飲み込みがしにくい状態になり、むせることが増え食事摂取量が減少し『衰えの悪循環』になったと思います。体調が戻り落ち着いたら食事形態を下げたままにせず、普通食に近い状態で本人様の「食べたい」意欲が湧く食事ケアにしていきたいですね。



おやつ作り

1月 7日(土) たこ焼き  
1月 12日(木) ホットケーキ  
1月 18日(水) 白玉ぜんざい



お誕生日会

9日(月)  
17日(火)

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