



2月の活動報告

～散歩・日光浴～

立春を迎え、朝晩は寒いものの、日中は暖かい日も増えてきました。みんなの家の近くには、梅や山茶花が綺麗に咲いています。花を見に散歩に出掛けたり、外のベンチで日光浴をしたり、外に出て目や体で季節を感じて頂けるよう取り組んでいます。暑い・寒いを感じても、月日や季節が分かりにくくなってこられている方は少なくありません。外での活動を通して季節を感じて頂き、太陽の光を浴びて骨を強くし、心を落ち着かせ、夜にはしっかりと休んで頂けたらと思っています。歩行の維持・心の安定・骨粗しょう症の予防を目的に、暖かい日には散歩や畑、レクリエーションなど、外での活動も増やしていきたいと考えています。



3月の体操(車の乗り降り編)

車へ乗る際、「足がなかなか上がらへんわー、しんどい。」などのお声をお聞きします。足全体や股関節からお尻にかけての筋力が弱いと、車の乗り降りが難しくなります。車へ乗る時は片足を高くあげて車高をまたぐ動作、車から降りる時は車高をまたぎ、立ち上がる動作が必要です。そのためには①またぐ時に足がしっかり高くあがり、股関節が左右に動くように、股関節を回す運動を行い、股関節周りの筋力を鍛えること。②片足で安定して立てるように、お尻周りの筋力を鍛えることが大切です。足全体や股関節からお尻にかけての筋力を強くし、安楽に車の乗り降りをして頂けるよう取り組んでいます。

足を外側に開き、片足で立った時にバランスを崩さない様にお尻の筋肉を鍛えています



またぐ時に左右に股関節がスムーズに動くように、股関節を回す運動を行っています。



(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

栄養サポート5月にご紹介した事例の方の、その後(経過)

【5月事例内容 要約】食べ物を口の中に入れてから飲み込むまでに時間がかかり、咀嚼している間に疲れて傾眠傾向になり、食事摂取量が減少しておられたグループホーム入居者様。

【5月事例報告後の経過】その後、食事形態は徐々に軟菜食⇒キザミ食⇒ペースト食となっていきました。ペースト食にすることで食事時間の短縮はでき、食事で疲れてしまうことは減りましたが、栄養状態の改善には繋がりませんでした。新型コロナウイルスに罹患して入院された後、病院で栄養状態が改善されてグループホームへ帰ってこられ、以前より食欲も増しペースト食をほぼ完食される日が多くなってきました。ご飯が好きな入居者様なので、グループホーム職員が「ご飯を食べてみますか」と聞いてみると、「ご飯が食べたい」という本人様の意向もあり、健康状態や食事の様子を見ていると元気になってる様子も見られたので、食事形態をアップできないかと、グループホームの職員より相談を頂きました。管理栄養士と相談し比較的食欲がある朝食から始めてみることにしました。

ステップ① 現状の理解と確認事項【現場の目線】

- ・食事の摂取量が安定している・本人の体調も良く、活気がみられる
- ・お顔もふっくらされ、肌の状態もよい・お粥よりもご飯が食べたいと本人の意向あり
- ・栄養状態の維持のために、エンシュア(高カロリー栄養剤)を1日1本処方あり

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】

お食事をされる様子を見ていると、ご自分で料理に手を伸ばしお茶碗をもってしっかりと噛みながら食べておられました。むせる様子も見られず食事姿勢も食べ始めから終わりまでの間、維持することができていました。軟菜食でも繊維質の多い野菜に関しては、噛んだ後飲み込めずに出される様子も見られましたが、食事はほぼ完食されていました。

ステップ③ 実践可能な内容を取り上げ、経過をみる

食事の形態は、軟菜食・普通飯の提供に改善することができました。現在は、朝食と昼食を軟菜食で提供し、夕食時はペースト食で安定した食事量を確保できるように配慮しています。(夕食時は、一日の疲労がみられるのか傾眠傾向がみられるためペースト食を提供)上記の方のように、食事の摂取量の減少に伴い体力が低下して食欲がなくなってしまった方も、栄養状態が改善したことでグループホームの日常生活の中で、食事形態のアップに取り組み改善することができました。今回は、日々の入居者様の様子をしっかりと確認している職員の『気づき』の視点が、入居者様の食事形態のアップに繋がったと感じています。

一年間のまとめ

近江ちいろば会厨房 管理栄養士監修の栄養サポート事例検討はいかがでしたか？

『食べることは 生きること』人が生きていくためには、食事(栄養)が必要です。

口から食べることを支援し続けるためには、まず入居者様の日々の様子をしっかりとみて、いつもと違った様子や変化にいち早く気づくことが大切だと改めて感じさせてもらう一年となりました。次年度 栄養サポートでは、『食』に関わる内容を発信予定ですので、よろしく願いいたします。



おやつ作り

7日(火) たこやき

18日(土) ホットケーキ

お誕生日会

9日(木)

24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