

## 4月の活動報告

### ～防犯パトロール～

地域で取り組んでおられる防犯パトロールに、利用者さんも一緒に参加して頂き、みんなの家の近くを20～30分程歩きました。地域の皆さんの安全を願い、拍子木を持って『火の用心！ マッチ一本火事の元！』と元気に呼びかけて下さいました。外に出る機会が減り、体力に自信が無いと話される利用者さんが多いのですが、パトロール中に会った地域の方から、「ご苦労様です」と、声を掛けて頂いたり、綺麗に咲くお花を見て、癒されたりしながら、パトロールを終えた時には、「疲れたけど、良かった！ 歩けたわ～」と、達成感に満ちた笑顔が見られたことが印象的でした。地域の一員として、地域の方々との交流も大切にし、これからも色々な活動に取り組んで行きたいと思えます。



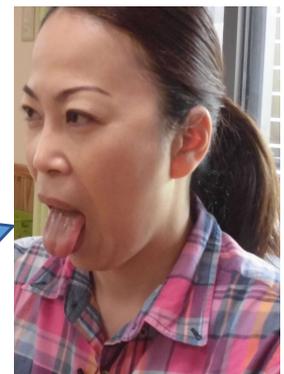
## 5月の体操(食事編)

年齢を重ねるとお口周りや喉の筋肉が弱くなり、食事の時に水分や食べ物がうまく飲み込めず、むせてしまうことがあります。食事を食べるためには、「口を開け閉めする力」、「食べ物をしっかり噛む力」、「うまく飲み込む力」が大切です。また噛む力が低かったり、噛む回数が少ないまま飲み込むと、口の中に食べ物が大きのまま残ってしまい、上手く飲み込むことが出来ず、誤嚥し(食べ物が食道ではなく器官の方に入る)むせてしまいます。誤嚥を予防するためには、舌の筋肉を鍛えたり、喉の周りの筋肉をほぐすことが大切です。そのために出来るだけ大きく力強く舌を動かしたり、手をグーにしてあごで挟み、飲み込むときに必要な喉周りの筋肉をほぐす体操を行っています。これからも皆さんに、食事を毎日美味しく食べていただけるように取り組んでいきます。

握りこぶしをあごの下へおき、握りこぶしをつぶすように力を入れ、喉周りの筋肉をほぐしています。



おもいっきり舌を出し、大きく動かして、舌の筋肉を鍛えています。



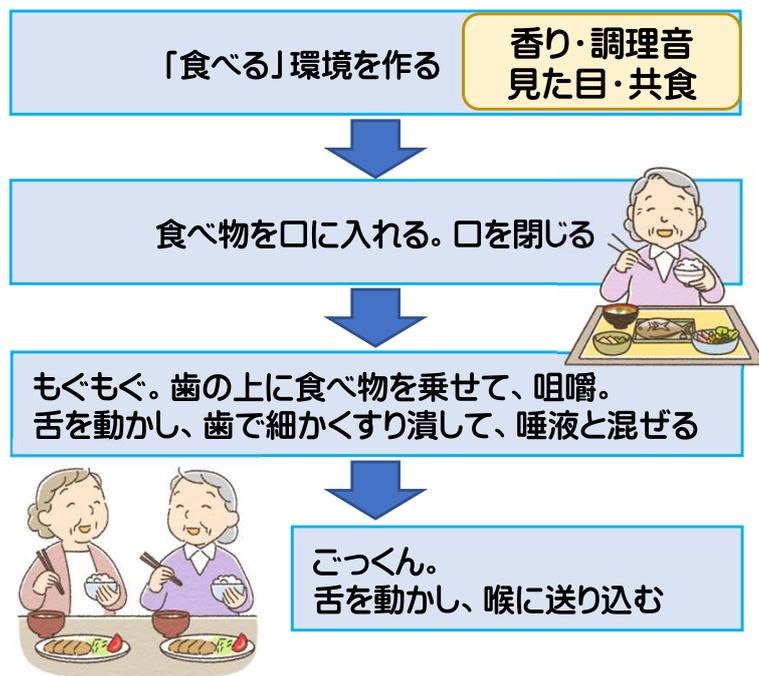
前回4月の栄養サポートでも触れましたが、口腔機能の悪循環が食欲の低下を招き低栄養のきっかけになるというお話をしました。なぜ、口腔機能が低下すると低栄養のきっかけになるのでしょうか？「食べる」ためには、歯の数だけではなく、お口に関わる様々な機能「食べる力」が必要です。

下記の①～⑦の項目から「食べる力」を調べることができます。

① お口は清潔ですか？	はい	いいえ
② お口の中は乾いていませんか？	はい	いいえ
③ 噛む力がありますか？	はい	いいえ
④ 滑舌は悪くありませんか？	はい	いいえ
⑤ 舌の力がありますか？	はい	いいえ
⑥ 食べ物を噛み砕いてすり潰せますか？	はい	いいえ
⑦ 飲み込みはスムーズですか？	はい	いいえ

〈はい〉の回答が多いと、食べる力があり口腔機能が良好といえます。

食べる力が衰えると、柔らかいものや食べやすいものを選んで食べるようになります。その結果、食べ物を噛む、飲み込む力が低下します。食べやすいものを選ぶことで、お肉や魚といったたんぱく質を多く含む食品を口にする機会が減ってしまい、体の筋肉や細胞の栄養となる食品の摂取が減少し、低栄養の状態になっていく傾向がみられます。「食べる力」を維持して、楽しく・おいしく、ごはんを食べましょう！



口から食べて、食品を噛んで味わいながら食べ続けることが、楽しく美味しい食事になり身体機能の維持につながるはずです。「食べることは、生きること」お口の環境を整えて美味しくご飯をたべましょう！



**おやつ作り**

4日（木）たこ焼き  
9日（火）ホットケーキ  
22日（月）おやつ作り



**誕生日会**

18日（木）  
20日（土）



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