



5月の活動報告

～花植え～

季節の花を見たり触れたりすることで、心が癒されるだけでなく前向きな感情を維持して頂けるよう、沢山の花を利用者さんに植えて頂きました。たくさんの種類の中から、どの様な色合いを組み合わせるか？どの様に配置するか？など、あ～や！こ～や!!言いながら、利用者さん同士で相談し、考えながらプランターに植えて下さいました。いつも利用者さんの方から「やれる事があったら、何でもするで～」「何かする事あったら、言うてや～」と声を掛けて下さいます。活動的な、利用者さんからの声掛けに感謝し、前向きに色々な事に取り組んで下さる気持ちを、大切にしていきたいと思っています。やりがいを感じて頂きながら、外での活動を通して、下肢筋力の低下を予防する事を目的に、今後も色々な活動をして行きたいと思っています。



6月の体操(階段昇降編)

年齢を重ねると、玄関の階段の上り下りや車の乗り降りは、上半身の重さを足に乗せるため足にかかる負担が大きくなり、つらくなってきます。段差があるところを上り下りするためには、①足を上げて片足立ちになり、足を踏ん張り、身体を上段に押し上げる力、②足を振り下ろし、下の段に足を着地させる力が必要になります。そのためには身体のバランスをとることや、身体を押し上げる、足を振り下ろすための足全体やお尻の筋力を鍛えることが大切です。皆さんがまずくことなく、安心して階段や車を上り下りして頂けるように取り組んでいます。



背伸びをし、つま先立ちになり、身体を押し上げるために必要なふくらはぎの筋肉を鍛えています。



← 一步開いて
一步で戻る
→ 一步開いて
一步で戻る

足を左右交互に開いては閉じ、身体のバランスをとるために重要なお尻の力を鍛えています。片足立ちになる時に欠かせない筋肉です。

高齢者にみられる 嚥下(えんげ)機能の変化

前回5月は、「食べる力」についてお話をしました。食べ物を口の中に入れて噛んだその次は、飲み込んで体の中へ送り込まなければ栄養になりません。高齢になってくると噛む力だけでなく、飲み込む力(嚥下機能)も衰えてきます。飲み込む力が衰えてくるとむせやすくなり、食べ物や唾液が食道に送り込まれず、気管支へ入って誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。

では、高齢になると嚥下機能はどのように変化していくのでしょうか。

【嚥下障害の要因となる加齢による変化】

- ・自分の歯が少なくなる
- ・のどぼとけの位置が下がる
- ・唾液が少なくなる
- ・飲み込みの反射が遅くなる
- ・むせの反射が出にくくなり、むせの勢いが弱くなる
- ・飲み込む時に、のどぼとけの上がる量が減る
- ・食べることに集中できなくなる



嚥下機能が低下してきた入居者の方に、その状態に合わせた食べ物、食べ方を支援できるように、ケアに関わる職員が入居者の方の食べる様子を観察し、その方にあった食事の提供ができるようにすることも大切です。近江ちいろば会食堂でも行っている、調理のひと工夫をご紹介します！

【調理にひと工夫!!】

<p>加熱する → 煮物、和え物など 料理がやわらかくなります。</p> 	<p>切り方を工夫 → ●たまねぎ ●きんぴらごぼう 野菜は繊維を断つような切り方で。 繊維の方向 斜め切りしてから千切りにする</p> 
<p>パサパサさせない → オムレツ フレンチトーストなど 適度に水分をプラスしましょう。</p> 	<p>油脂を加える → ポテトサラダ、スイートポテトなど 食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。</p>
<p>つなぎを入れる → ハンバーグ、肉団子、和え物など 卵、小麦粉などを使用し、食べやすくまとめましょう。</p> 	<p>とろみをつける → カレー、ポタージュ、あんかけ料理など 食べ物が口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります。</p> 
<p>細かく刻まない → きざみ食は、口の中でバラバラになり、かえって飲み込みにくくなります。</p>	<p>一口大にする → 口に入れやすい、動作しやすいほうが噛みやすく、特に義歯の人は前歯を使う負担が減ります。</p>

ちょっと加熱して料理をやわらかくするだけで、ふつうに食べられる高齢者もいれば、そうでない方もいます。食材の特徴を再確認し、一人ひとりの噛む・飲み込む力に合った調理を工夫することが大切です。料理本来の姿や味わいをできるだけ生かし、噛む力、飲み込む力に応じた食事を提供しましょう。

おやつ作り

16日(金) たこ焼き
27日(火) おやつ作り

21日(水) ホットケーキ



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