



2023年8月号

## 7月の活動報告

### ～七夕飾り～

折り紙で飾りを作って頂き、お一人お一人考えた願い事を、短冊に書いて頂きました。すらすらと2枚・3枚と書いて下さる方もいれば、すごく悩んでおられる方もおられ、文字を書く機会が減って、「何て書こ?」「上手く書けるやろか?」と仰る方もおられました。職員がサポートさせて頂き、皆さん願い事を書いて下さいました。『元気に、みんなの家に来られますように』と書いて下さった方もおられ、職員一同嬉しく思います。字を書く時に必要な指先に力を入れる事や、しっかりとした姿勢で座る事は、ご自分で食事をする際にも必要な力です。みんなの家では、バイタル(体温・血圧)測定の数値をご自分で表に書いて頂いたり、飲み物の注文で名前を書いて頂いたりして、今出来ている事・持っておられる力を維持することを目的に、日々の活動に取り組んでいます。



## 8月の体操(排便コントロール)

年齢を重ねると運動量の低下、咀嚼機能の低下による食事量の減少などから便秘になりやすくなります。また夏場は特に汗を沢山かくため、体の水分が失われやすく、便が硬くなり出にくくなります。ご利用者様の中でも「なかなかお通じが出なくてしんどいわ〜。」「〇〇日ぶりにお通じが出たわ。」などのお声をお聞きます。便秘を解消するためには、大腸の働きを促すことが大切です。

実際の体操では、身体を横に倒してわき腹を伸ばしたり、体幹をねじって大腸の動きを促す体操を行っています。体操だけではなかなか改善しないので、①積極的に食物繊維の多い食べ物(いも、豆、きのこ、海藻類)を食べたり、②日頃からこまめに水分摂取を心掛けること、③散歩や日常的に運動を行うことも大切です。お家でも気軽に取り入れられる内容なので、体操の際にしっかりとお伝えし、日々の体操に取り組んでいます。



脇腹を伸ばし、

体幹をねじって

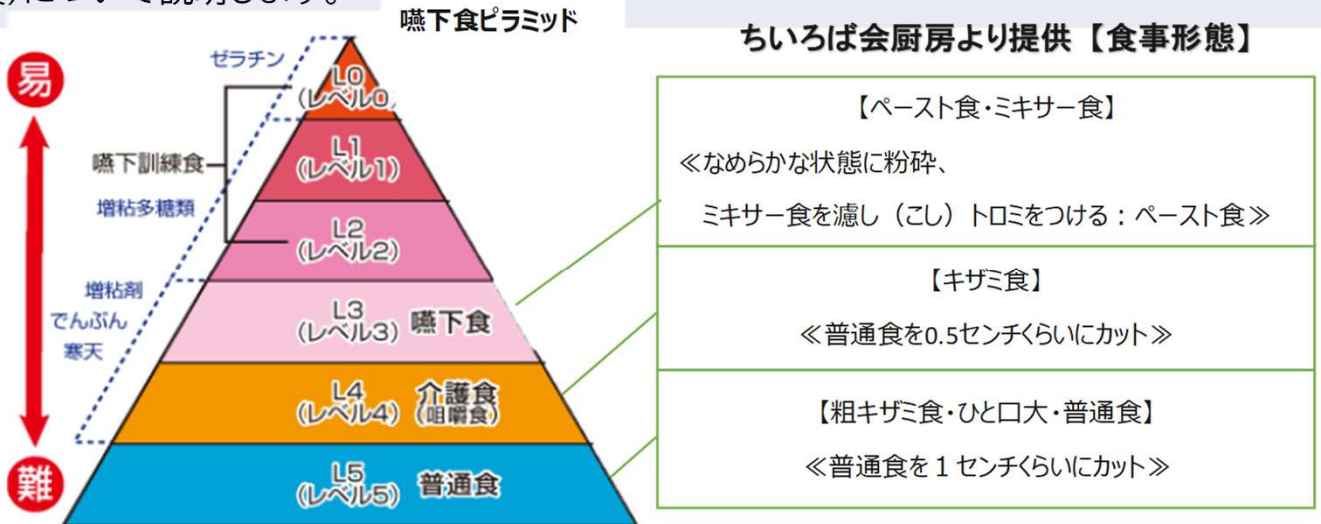
大腸の動きを促しています。



### 食事の形態食

人が生きていくためには、食べることが重要です。高齢者の体の変化に関わる食事動作の機能低下は、超高齢社会においては避けることができません。では、食事動作の機能が低下してきた場合は、どのように対処をしていけばよいのでしょうか？

高齢者施設や病院では、個々の状態に合わせて食事の形態を変えて(形態食)提供しています。施設によって食事の(形態食)には違いがありますが、大きく5~6つに分かれています。今回の栄養サポートでは、近江ちいろば会食堂から提供している食事の形態(形態食)について説明します。



【L3(レベル3):嚥下食】 ⇒ ペースト食、ミキサー食

咀嚼(噛む)が難しく、嚥下(飲み込む)する機能も低下している方

【L4(レベル4):介護食】 ⇒ キザミ食

咀嚼(噛む)が難しいが、嚥下(飲み込み)する機能は残っている方

【L5(レベル5):普通食】 ⇒ 粗キザミ食、ひと口大、普通食

咀嚼(噛む)が多少でき、嚥下(飲み込む)する機能は残っている方

基本的には、咀嚼・嚥下機能が低下してくると、普通食を段階的に細かく刻んでいき、嚥下しにくい方には、「トロミ」をかけて食事をするようにします。

むせる・飲み込みづらい、口からこぼれる、時間がかかるなどの状態が見られると嚥下(飲み込む)機能の低下が考えられます。

高齢者の嚥下機能には個人差があります。対象者の食事の様子は、下線を引いた部分をポイントに観察して、食事の形態を考えていきましょう。

次月は、グループホームで実際にあった、口の中でいつまでも咀嚼をして、食事の摂取量が減少されていた方が、食事の形態を変更したことで食事量がアップした事例をご紹介します。



#### おやつ作り

たこやき 28日(月)  
ホットケーキ 18日(金)  
おやつ作り 17日(木)



#### お誕生日会

4日(金)  
19日(土)  
21日(月)



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/> 滋賀県甲賀市水口町本丸2-54