



## 8月の活動報告

2023年9月号

### ～ 毎日取り組んでいる活動を紹介 ～

喫茶タイムや昼食、おやつなどで使用した食器を洗って頂いたり、入浴で使用したバスマットやタオルを干したり、たたんだり。そして、昼食の味噌汁の具を切って、味噌汁を作って頂いたり、床のモップ掛けやゴミ集めなど、その日の体調に合わせて、出来ることをして頂くことを通して、日々手足や指先、体を動かす機会をもって頂けるように、取り組んでいます。足の不自由な方や、立っての作業が難しい方には、座ってできるように工夫し、職員が見守りながら、一緒に取り組んでいます。「家では何もしなくなかった」と話される方が多いのですが、「たたむで、持って来て!」「拭くし、ふきんちょうだい!!」と、皆さんの方から手を上げ、職員に声を掛けてくださいます。住み慣れた家で長く暮らして頂けるよう、持っておられる力を維持することを目的に毎日活動しています。



## 9月の体操(歩行～膝の痛みを予防する)

ご利用者の日々のご様子を見ていると、膝に痛みがあり、立ち上がる時に膝に痛みを感じる、歩き始めに一歩足が踏み出しにくいなど、膝の痛みにより様々な場面で痛みを感じておられる方々がおられます。膝の痛みを予防するためには、膝周辺の筋肉をほぐし、膝の動きを良くすることが大切です。また膝の周りに筋肉をつけることで痛みが和らぎます。

実際の体操では、膝の皿をつかんで上下に動かし、膝周辺の筋肉をほぐしています。膝が痛い方は、膝周辺の動きが悪く、動きにくいです。また片足をゆっくりと前に伸ばし膝を伸ばすことで、足の力がつき、膝が良く伸びるようになり痛みが和らぎます。膝の痛みを軽減し、みなさんが痛みがなく楽に、安全に歩いていただけるように取り組んでいます。

足を伸ばし、膝の皿をつかんで、上下に動かし、膝周辺の筋肉をほぐしています。



片足をゆっくりと前に伸ばし、そのままキープします。そしてゆっくりと下ろす動作を繰り返します。膝が良く伸びるようになります。



## 食事の形態食②

食事を形態食に変えて食事量がアップした方の事例

今回の事例は、グループホームに入居されているA様、女性。

歯の治療をされておらず、上下の歯がほぼない状態で普通食を食べておられました。職員が食事の様子を見ていると、繊維の多いおかずやメインのお肉など口に入れてしばらく噛んだ後、噛み切れずに出されることが頻回に見られるようになりました。体重も2か月の間に2キロ減少。BMI22.6と標準内ですが、今後も同じ状態が続くようであれば、医師に相談をしようと検討されていました。

残しておられたおかずを、グループホーム職員が細かく刻んで提供するとA様は全量を食べることができました。

ここで、グループホーム職員から食堂へ依頼があり、A様の食事形態をキザミ食へ変更することになりましたが、食事対応している職員は、周囲の方と食事形態が違っていると「自尊心が傷つくかな」、キザミ食にして「食材の形がほぼない状態で食事を食べていただけるのかな」と、心配をしていました。

食事をお出しする時に、「A様が全部食べられるように、厨房さんが刻んでくれましたよ」など、A様の気持ちに寄り添う声掛けを行うことによって、A様の食事摂取量は増えていき「上下歯がないので刻んでもらえて嬉しい」とまで、お話ししてくださるようになりました。

体重も1ヶ月間で、減少した時の45.6kg ⇒ 47.0kgまで改善されました。

今回の事例に関しては、一緒に過ごしている職員の声掛けや、日常の様子をよくみておられ、食堂との連携が取れたことが、A様にとって一番の食支援になったと思います。

【ちいろば会食堂より提供している食事形態】

【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

超高齢化社会における食事動作の機能低下は、避けることができません。

しかし食事形態を変更しても、食事が食べられるようになるとも言えません。

そこには、個人の性格・生活に寄り添った声掛けや、関わり方がとても大切だと気付かされる事例となりました。

現在もA様は、キザミ食を、自分のために皆が手をかけて作ってくれたものだから有難いと感謝の気持ちを口にされながら、お食事を召し上がってくださっています。



### おやつ作り

たこやき 26日(火)  
ホットケーキ 9日(土)  
おやつ作り 15日(金)



### お誕生日会

18日(月)  
23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

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