



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2024年9月号



## ～ 感謝の気持ちをお伝えします！～

みなくちみんなの家は、利用者さん・職員、皆からの「ありがとう」の言葉がいつも飛び交うデイサービスです。

普段お過ごしの中で、洗濯物干しや洗濯物たたみ・食器洗いや食器拭き、みそ汁作りやゴミ集めなど、今までしてこられた馴染みのある作業で、指先や身体を動かして頂いています。作業を助けて頂い時には、感謝の気持ちをお伝えする事を大切にしています。すると、皆さん笑顔で返して下さいますし、どんな些細なことでも手をお貸しすると「ありがとう」の言葉を下さいます。

「ありがとう」の言葉で安心したり、前向きになれたり、優しい気持ちなれたりして自然と笑顔に！そして、伝えた人・伝えられた人の心も満たす素敵な言葉です。日々の活動の中で役割を持って頂き、感謝の気持ちをしっかりお伝えする事で、『心も身体も元気に』過ごして頂きたいと思っています。

## 今月のテーマ別体操

## ～ 「 整容 」 の体操 ～

日常生活の中で、当たり前のように洗顔や整髪、歯みがきをしますが、加齢や病気、ケガ等で自力で行うことが難しくなる場合があります。

整容は身体を清潔に保つだけでなく、気分転換や意欲・生活の質の向上にもつながります。これまでの生活習慣やメリハリのある生活リズムを維持する為に、今ご自分で出来ている整容の力を大切にしたいと考えています。

整容の体操では、手首や肩の力を鍛えます。



小さく前にならえをし、手のひらを上下に動かします。



両手の親指を立てて、肘を曲げ、肩を触ります。



両手を組んで、上に伸ばします。



両手を前に伸ばして、手のひらを上下に動かします。



少し前かがみになり、両腕を後ろに反らします。



グーにした手を前に伸ばし、手首をグルグルまわします。

食事の形態食①

人が生きていくためには、食べることが重要です。前月までの栄養サポートでは、高齢者の体の変化に関わる、食事動作の機能低下について説明をしてきました。食事動作の機能が低下しても生きていくためには、食べることをやめるわけにはいきませんよね。

高齢者施設や病院では、対象者一人一人の状態に合わせて食事の形態を変えた【形態食】を提供しています。施設によって食事の形態(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。近江ちいろば会食堂から提供している形態食については来月の栄養サポートで説明します。

【形態食を選ぶときのポイント】下記の図1に食事形態の分類を示しています。

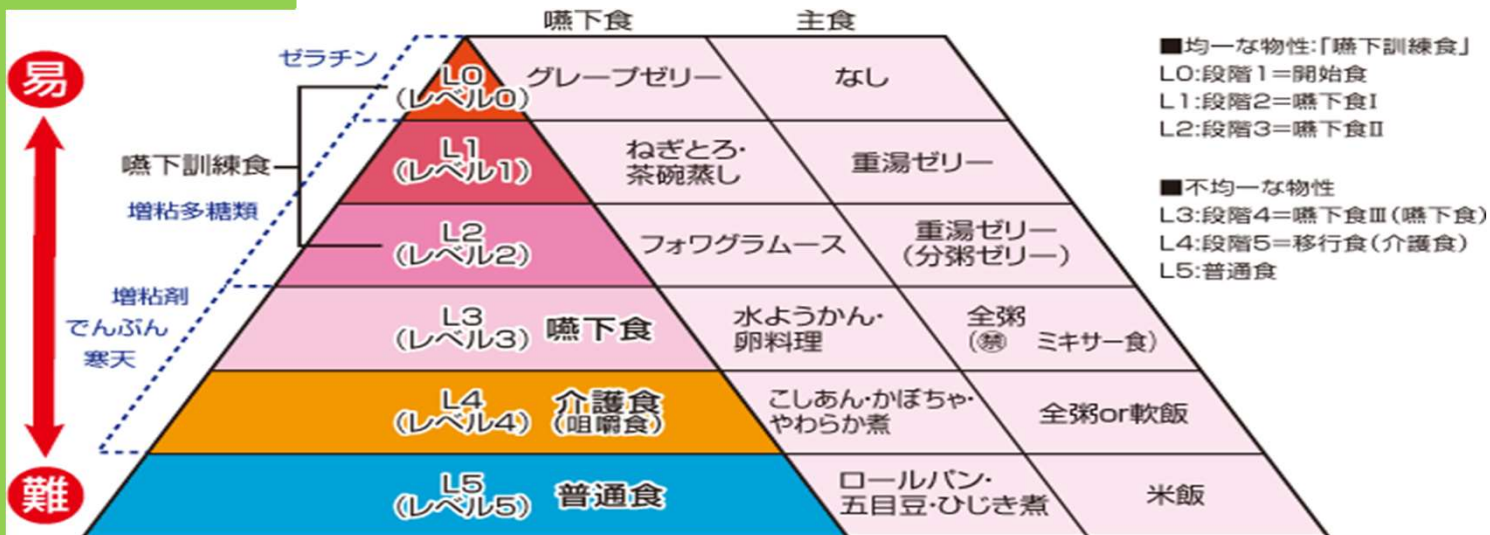
どのレベルの食事形態から始めるかは、対象者の咀嚼(そしゃく)機能(きのう)、嚥下(えんげ)機能(きのう)を確認し安全に食べることを考えて選びます。しかし『形のあるものが食べたい』という本人の思いにも耳を傾け食事の形態を考えていくことも大切です。

形のあるものを食べたいという要望には、①丁寧に咀嚼するように職員が声掛けを行う、②形はあっても食べやすいものを探す、③飲み込みやすいものと形のあるものを交互に食べていただく(交互(こうご)嚥下(えんげ))、④実験的に形のあるものを食べてお互いが納得するなど、入居者の意向に寄り添える食事ケアができるとよいですね。

Q:嚥下機能の低下している方ですが、形のあるものが食べたいと強く希望される方がおられます。

A:上記のポイントを参考にし、対象の方の食べたいという思いに寄り添ったケアを検討してあげてください。とろみ(液体の物に粘度をつけたもの)などをかけて食事を提供すると、飲み込みがしにくい方も、口の中で食材がまとまりやすくなり飲み込みがスムーズになることもあります。

図1 嚥下食ピラミッドに対応した段階的食事内容



おやつ作り

- ・たこ焼き 10日(火)
- ・おやつバイキング 11日(水)
- ・おやつ作り 12日(木)
- ・ホットケーキ 27日(金)



敬老会

9月 16日(月) ~21日(土)



お誕生日会

9月 24日(火)



近江ちいろば会 食堂  
 管理栄養士 監修  
 2024.8



OMI CHIROBAKAI

よくある質問 Q&A

次月の内容

食事の形態食②

(近江ちいろば会の形態食)