



OMI CHIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



健やかに敬老の日を迎えられた皆さんをお祝いし、日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老会でいつもと違った時間を過ごして頂きました。



一つめは『箱の中身は何でしょう?』という連想ゲーム! 箱の中に手を入れ、触って中身が何かを当てるゲームですが、今まで触った事のある物の感触を思い出し、次々に答えられ、凄く驚かされました。

二つめは『花笠音頭』手作りの花笠を持って、前で踊る職員を見ながら腕を上下や八の字に動かし、踊って! 歌って!! 座っていても良い運動になりました。「普段もやって欲しいわ」と言って下さる方もおられ、楽しい時間を過ごして頂けたかなと、嬉しく思いました。

9月19日は、皆さんがよくご存じの曲を、法人理事長のサクスの演奏に合わせて歌われ、とても良い表情をされていたのが印象的でした。

職員にとって、皆さんが元気に来て下さり、笑顔を見せて下さる事が何よりの励みとなり、いつも皆さんの優しさに感謝しています。



今月のテーマ別体操

～ トイレ動作の体操 ～

排泄は、毎日繰り返し行う日常的な行為ですが、歳を重ねると運動機能が低下し、ズボンやパンツの上げ下げ・拭き取りが上手く出来なかったり、動作に時間がかかったりすることがあるかと思えます。排泄は、羞恥心を伴うとてもデリケートな部分である為、出来る限り人の手を借りずに、自分でやりたいと思われるのではないのでしょうか?!

持っておられる力を維持し、トイレ動作の体操で必要な力を鍛え、向上させることを目的に取り組んでいます。

前からお尻を拭く方に、適した体操です。

① 下衣を上げ下げする動作



中腰の姿勢になり、片手または両手で尻を触る

② トイレトパーパーを取る動作



肘を持って体を左右に捻じり、10秒維持する

③ 拭く動作



手首を曲げる
※重みのあるものを持って行うと効果的です



手を組んで前に伸ばし、体前に傾けて、10秒維持する

管理栄養士の 栄養サポート 10月

食事の形態食②(近江ちいろば会の形態食)

今月は、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。
下記の嚥下食ピラミッドに添って、食事の形態(形態食)を照らし合わせました。

【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(飲み込む)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

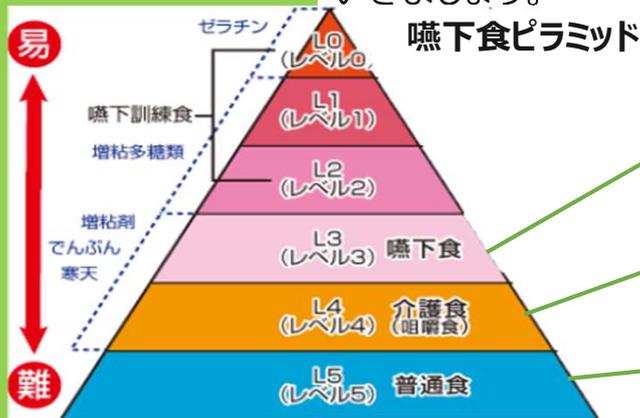
咀嚼(噛む)が多少でき、嚥下(飲み込む)する機能は残っている方

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」をかけて食事を提供するように提案しています。

高齢者の嚥下機能には個人差があります。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みられると、嚥下機能の低下が考えられます。

線部の状態をポイントに対象者の食事の様子を観察し、食事の形態を考えていきましょう。

近江ちいろば会 食堂
管理栄養士 監修
2024.10



ちいろば会食堂より提供 【食事形態】

【ペースト食・ミキサー食】 《なめらかな状態に粉碎、 ミキサー食を濾し(こし)トロミをつける：ペースト食》
【キザミ食】 《普通食を0.5センチくらいにカット》
【粗キザミ食・ひと口大・普通食】 《普通食を1センチくらいにカット》

※上記のほか、軟菜食・減塩食などご利用者様の状態に合わせた食事の提供が必要な方は、近江ちいろば会管理栄養士にご相談を頂いてます。

Q: 飲み込む機能が低下している入居者の方に食事を食べてもらうには、どのような点に注意すればよいでしょうか。

A: 飲み込む機能が落ちていて食べてもらうには、まずむせにくい食事の提供を心がけてください。むせてしまうと、食事を継続することが難しくなります。またむせることが怖くて食事を食べたがらないことも出てきます。安全面を考えると消極的になってしまいますが、キッチンバサミで細かく刻みトロミをかけたり、ミルサーやブレンダーなどの機器を用いてなめらかな状態にし提供して様子を見てください。

よくある質問 Q&A



OMI CHIROBAKAI

次月の内容 消化・吸収①

おやつ作り

- ・たこ焼き 9日(水)
- ・おやつバイキング 24日(木)
- ・ホットケーキ 12日(土)
- ・おやつ作り 25日(金)



お誕生日会

10月 16日(水)

