

ゆめの懸け橋



梅雨空が続く毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。
雨に濡れたアジサイの青がひととき美しいこの頃です。



やってだあこ
つくってだあこ 6月

スポンジあじさい♪



入 所 者 募 集 中 !

入所・通所のご相談は
支援相談員までお気軽
にご相談下さい!



施設の部屋に若干の
空きがあります!

ご見学もお待ち
しています!

次回は平成28年9月に発行を予定しています。 介護の事なら何でも気軽にご相談下さい!!

介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 TEL 0595-21-7322 Eメール rouyume@ict.ne.jp

FAX 0595-21-7325

介護のワンポイントアドバイス

食事とは

私たちは生きていくために、栄養をとらないといけません。しかし、年を重ねるにつれて食べ物の味や臭いを感じる感覚が低下し、飲み込む力も弱くむせる事が多くなります。また内臓の機能も衰えるため、栄養を消化吸収する胃腸の働きが鈍くなり、十分な栄養を取りにくくなってきます。それでも「口から食べる」ことで五感が刺激され、食べる意欲や食べる楽しみ、食べる喜びが得られます。消化・吸収等の諸器官をつかうことで免疫機能が活性化され、病気を予防したり、病気から回復する力をつけることにもなります。

食事の目的

- ① 生命の維持・栄養の確保 : 食欲は健康状態や生活意欲を反映し、食事の摂取状況をみることで病気や異常の発見をすることも出来る。
- ② 人との交流 : 他の人たちと同じテーブルを囲み食事をする事で、人間関係の形成に役立ったり食事がおいしく感じられることがあります。
- ③ 食べる楽しみ : 単調な生活の中では、食べる事は大きな楽しみの一つです。生活にリズムを作り季節感も感じられ、また、食べる事により心理的な満足が得られます。

食事の姿勢

※不安定な姿勢だと誤嚥を招く恐れがあります。姿勢は介助を受ける方の状態に合わせて行います。



＜顎は上がっていませんか？＞

首を前屈にする姿勢により嚥下のリスクを減らします。

介助する方が立ったままなど、上から介助すると顎が上がってしまいます。

＜介助する方は水平にスプーンを入れましょう＞

介助を受ける方と目線を合わせる姿勢をとります。(椅子に座る)

食べ物を介助の受ける方にあわせた量をスプーンにとり、水平にさし入れます。



＜のどの麻痺側から介助しましょう＞

食べ物は障害のない側の喉を通過するようにします。

顔だけを麻痺のある方に向けます。



ムセこんでいる人の背中をバンバン
たたかないようにしましょう。



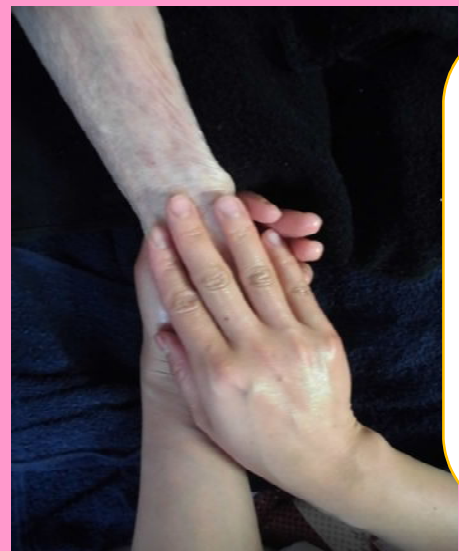
ムセは誤嚥から身を守るための体の防御反応です。セキをしている時に背中をたたくと、食べ物を肺の方へ落としこむことになります。

＜嚥下体操＞ 食事前に食べるための準備運動として行います。誤嚥しやすい方に対しては、嚥下能力の改善目的に、安全に食事をしている方に対しては、嚥下能力の維持につながります。詳しく知りたい方は「広報紙ゆめの架け橋6号リハビリ通信」をご参照ください。<https://www.okanami.com/facility03.php> からでも閲覧いただけます。

リハビリ通信

今回、当施設で実施しているパーミングをご紹介します。

★パーミングとは



パーミングは、ハンドマッサージによく似ていますが、筋肉をもみほぐしたり、リンパを刺激したりすることが目的ではなく、肌と肌の触れ合いによるスキンシップによって、利用者様の精神的な沈静をもたらすことを目的とした手技のことをいいます。



パーミングでは、アロマオイルを使用しています。アロマテラピーをパーミングで行うことにより、癒しや安らぎをより感じて頂くことができます。アロマオイルも、利用者様の好み等に合わせて香りを選び使用しています。



ラベンダーは、リラックス効果や身体免疫力向上やスキンケア効果も期待できます。



パーミングは、言葉という機能を失ってしまった方に対しても、触れ合うことにより心の安らぎを支援することができます。また脳が刺激され、精神を安定させる物質が分泌されます。



温かい湯で手を温め、石鹸で丁寧に洗います。



両手で包み込むようにして手の甲から、はじめていきます。



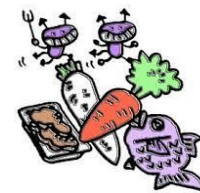
利用者の目を見て声をかけ、温もりを伝えます。

栄養科の豆知識

暑くてじめじめとした今の時期は食品が傷みやすく、食品の取り扱いに十分注意しなければなりません。今回は、家庭で気をつける調理時の食中毒防止策についてをご紹介します。

① 食品の購入・保存

- ◆新鮮な物を選び、賞味期限を必ず確認する(古い食品は避ける)。
- ◆魚肉などの生鮮食品は、他の食品を汚染しないようにビニール袋に入れる。



② 調理時

- ◆魚肉が野菜・果物・調理済みの物に触れないように気をつける(包丁まな板を別々に用意するなどの工夫をする)。
- ◆包丁まな板などの調理器具・スポンジなどは洗浄後、熱湯をかけて消毒する。
- ◆ふきんは漂白剤につけこむ。
- ◆魚肉類の生食はなるべく避け、十分に加熱する(中心部を85℃ 1分以上が目安)。

③ 調理後

- ◆食べきれないときは、箸をつける前に別の容器や食器に取り分け、冷ましてから冷蔵庫へ保存する。
- ◆調理後の食品でも、室温に長く放置しない。
- ◆作り置き料理を食べる場合、十分に加熱する。

※その他、季節がらバーベキューにも注意が必要です。必ずしっかり火を通しましょう。



《施設の食事 ～春～》



まぐろとアボカドのごまだれちらし



お花見弁当



田楽



さつき御膳



4月 誕生日祝膳



かつお手こね寿司