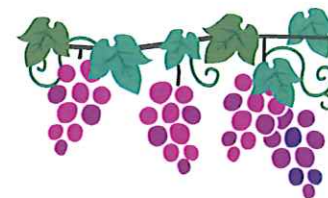




四季の里だより



No.293 2023年9月号

介護老人保健施設『四季の里』
新座市北野2-14-8
TEL048(482)8008
<https://www.shikinosato.jp/>

8月行事の報告

2階では8月28日(月)に納涼会を行いました。夏らしさを直に肌で感じてもらいたく、入所者様に浴衣を着て頂きました。浴衣を着ると皆さん笑顔が溢れていらっしゃいました。



3階では8月22日(火)に盆踊りを開催しました。フロア中央にお神輿を設置し、浴衣を着た職員が「炭坑節」と「東京音頭」を披露し、入所者様も身振り手振り踊って頂きました。その後ヨーヨーをお配りし、ポンポン遊んで頂きました。浴衣を着た職員に感激される入所者様もいて、ひと時お祭りの雰囲気を感じて頂いた様でした。



4階では8月16日(水)に夏祭りを行いました。職員は祭り半纏や本格的なよさこい祭りの腹掛けと股引き姿で、入所者様はおかめとひょっとこのお面を付けて、「東京音頭」と「炭坑節」を一緒に踊りました。ホールから居室まで練り歩き、たくさんの笑顔を見ることが出来ました。



《8月 行事食メニュー》

- ・枝豆ご飯
- ・天ぷらの盛り合わせ
(海老・南瓜・茄子・ピーマン・かき揚げ)
- ・わかめと胡瓜の梅酢和え
- ・すまし汁(花魁・そうめん)
- ・白桃ようかん



デイケア通信 ~イベント食~

8月4日(金)のイベント食は「バーベキューランチ」でした。デイケアの入口には、のぼり旗を立て、職員はエプロンを付け、各テーブルにはメニュー表を置き、普段のお食事とはひと味違うレストランの様な雰囲気の中で召し上がって頂きました。「具沢山夏野菜スープ」は、管理栄養士がその場で器に盛り温かいものを提供しました。デザートはすいかを召し上がって頂きました。ほとんどの方が完食され、「おいしかったあ〜」「おなかいっぱい!!」という声がたくさん聞かれました。



- メニュー
- ・焼きおにぎり
 - ・鶏つくね串
 - ・海老フリッター
 - ・野菜焼き串
 - ・じゃがバターコーンのホイル焼き
 - ・具沢山夏野菜スープ
 - ・すいか

リハビリ室より、こんにちは!



リハビリ科には理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3職種が在籍しています。今回は言語聴覚士(ST)の行っているリハビリの内容について、中でも嚥下訓練(飲み込みの訓練)についてお伝えしていきます。

脳梗塞などの病気や年齢を重ねるにつれて、口の筋力やのどの筋力は徐々に低下していきます。それにより、口やのどに食べ物が残りやすくなってしまいます。食事中や食後のゴロゴロ声や痰がらみは、のどに食べ物が残っている可能性を表しています。残った食べ物が気管や肺に入ると、食事中のむせや、場合によっては誤嚥性肺炎につながる可能性があります。誤嚥性肺炎になると、寝ている時間が増加するため、身体の拘縮や体力の低下、嚥下機能(飲み込みの機能)の低下につながります。健康的な生活を続けるためには、誤嚥性肺炎の予防は非常に重要な課題となってきます。

嚥下訓練では、実際に以下のような訓練を行っています。
* 口唇や舌、頬の筋力が弱い方には、口の体操を行っています。
例) 口唇訓練: 口を横に引く、唇を前に突出させる 5~10秒×5~10回
舌訓練: 舌を前に出す 5~10秒×5~10回
* のどの筋力低下が見られる方には、のどの体操を行っています。
開口訓練: 口を大きく開け続ける 5~10秒×5~10回
開口抵抗運動: 親指であごをおさえながら、口を開け続ける 5~10秒×5~10回



口唇の突出運動



開口抵抗運動



吹き戻し(市販品)

上記以外にも、最近ではテレビやネットなどでパタカラ体操や、吹き戻し(呼吸訓練用の笛: 誤嚥物を吐き出す力を強化する)などが紹介されています。飲み込みの体操は食事の前など、毎日行って頂けるとより効果的です。誤嚥性肺炎になってから体力を戻すことは大変であるため、飲み込みの機能に不安のある方は、今から予防を意識し継続した体操を心掛けましょう。

《10月のお知らせ》

- ★10月2日(月)はデイケア・イベント食【秋の行楽幕ノ内弁当】です。
* 俵おにぎり * 鮭の西京味噌焼き * 鶏肉の唐揚げ
* 竹輪の磯辺天 * 厚焼き玉子 * 金平ごぼう * さつまいもの甘煮
* 小松菜のきのこ和え * 柿 * すまし汁
- ★10月24日(火)は全国味めぐり【東京~江戸料理~】です。
* 江戸蕎麦
* 天ぷらの盛り合わせ(海老・きす・かき揚げ・ナス・ししとう)
* おでん風煮込み(大根・人参・がんも)
* あんみつ * 胡瓜と穴子の海苔巻き

お楽しみに♪

❖ 代表的な料理や食材では江戸蕎麦、天ぷら、江戸前寿司(握り寿司・海苔巻き)、刺身、うなぎ、穴子、どぜう、すき焼き、おでんなどがあります。「江戸の三味」寿司・天ぷら・蕎麦、これにうなぎをプラスして「江戸の食の四天王」ともいわれています。

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里