

まるめろ11月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№247
2020年11月1日発行

☆☆アクティビティ紹介☆☆

10月のアクティビティは、秋にちなんだ作品を作りました！！
アロマキャンドル、コスモスのブローチ、ふくろうのストラップ
ハロウィンのミニ提灯、かぼちゃのストラップ、ハロウィンの飾り
とても可愛らしい作品に仕上がりました。

～10月の工作紹介～



新しいお仲間のご紹介

2名の新しいお客様がご利用になります

- 2日 (月) 季節の折り紙教室
 - 10日 (火) 2週で完成！リース①土台
 - 14日 (土) ふくろう
 - 17日 (火) 2週で完成！リース②飾り
 - 19日 (木) スノードーム
 - 25日 (水) 冬のストラップ
 - 27日 (金) 紙皿のリース
- 11月最後の週間 工作付き有料カレンダー(12月)

11月の単発アクティビティ



冬のストラップ



スノードーム

11月生まれの方

3名の女性お客様が誕生日をお迎えになりました。

おめでとうございます

年を取るに従って、体の働きが衰えますが、物を飲み込む嚥下機能も低下して食べ物が飲み込みにくくなります。

1. 嚥下障害の三大兆候

- ①咳き込む ②むせる ③痰が出る



2. 食べ物が飲み込みにくい時の症状

- ①食べ物が口に残るようになった。②口からよくこぼすようになった。
- ③食事の時間が、だらだらと長引くようになった。
- ④パサパサした食べ物が飲み込みにくくなったり、お茶や水にむせるようになった。

3. 誤嚥性肺炎や窒息の予防 *とろみを付けて調理の工夫をしましょう！！

*食べ方の工夫

- ①一口量 ②食べる順番 ③食べるペース ④むせ予防
- ⑤食後すぐに横にならない ⑥集中する

4. 口腔ケアで予防しましょう

- ①歯磨き ②適正な義歯 ③口腔体操

5. 高齢者に多い誤嚥による事故

高齢者では、餅や肉塊などの食物による気道内異物、義歯や薬の包装容器による誤嚥事故（食道異物）の報告も多数あります。

6. 窒息が生じた際の対応方法 *声が出せるか確認。出せる場合は咳をしてもらうように促しましょう！

① 指で掻き出す

異物が口の中や喉に溜まって外から見えてる場合にこの方法を行います。義歯を外し、ガーゼやハンカチを巻いた指を用いて異物を掻き出します。

② 背部叩打

左右の肩甲骨の間を、手の平の付け根近くで数回叩きます。

③ 腹部圧迫法（ハイムリッヒ法）

胸部、気管内の圧を上げて異物を吐き出させる方法です。背後にまわり、片手で拳骨を作りみぞおちに置きます。抱くように反対の手でその手首を握り、弾みをつけながら勢いよく拳骨をみぞおちに押し付け、急激に腹部を圧迫します。



くちの元気体操 作・牛山京子DH

- 1 うがい くちのど **3333** (5秒以上)
- 2 舌 前・右・左・上・回す
- 3 首 右・左・上・回す
- 4 発声① **アーイーウーエーオー** (伸ばして発声)
- 5 発声② **パ・タ・カ・ラ**