

まるめろ9月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№257
2021年9月1日発行

□□☆☆納涼祭月間☆☆□□

今年の夏は新型コロナの影響、オリンピックもあり、とても忙しい夏でしたね！「暑いですね～」が挨拶代わりの今年の夏。猛暑日が続きましたね。

夏バテ気味の方も多かったのではないのでしょうか？夏の疲れが出やすい頃となりました。秋に向かって体力回復を目標に季節の変わり目を乗り切りましょう！！

8月は納涼祭月間でした！美味しい特別メニューや単発アクティビティを実施致しました。いつもと違うお食事に「美味しかったよ」「お腹がいっぱい～」と皆様の笑顔が大満足な様子でした！！

今回は、納涼祭月間の特別メニューを幾つかご紹介したいと思います。



山賊焼き



焼きそば



お好み焼き



ビビンバ丼



チョコバナナ

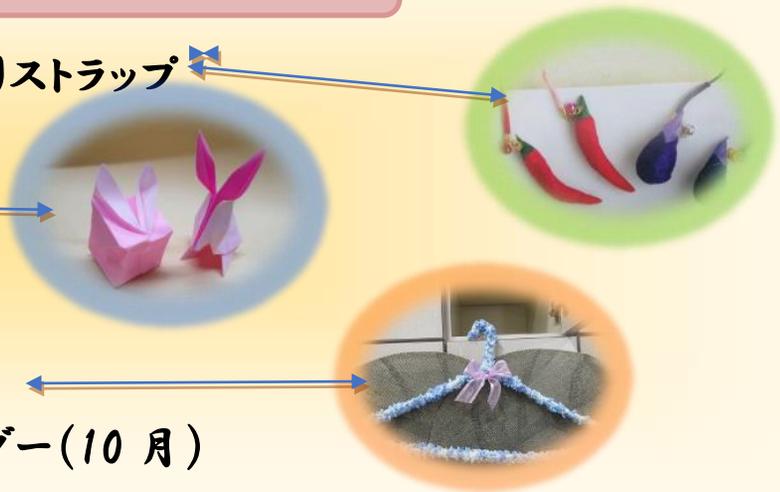


バターチキンカレー



9月の単発アクティビティ

- ・9月20日(月): 茄子と唐辛子のお守りストラップ
- ・9月21日(火): ビンゴ
- ・9月22日(水): 季節の折り紙飾り
- ・9月23日(木): 秋のプラパン作り
- ・9月24日(金): お月見飾り
- ・9月25日(土): デコレーションハンガー
- ・9月最後の週間 工作付き有料カレンダー(10月)



9月生まれの方

5名の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 

～新しいお仲間紹介～

宜しく願います(^-^)

2名のお客様が新しくご利用になります



*加齢とともに「むせることが多くなった」「食が細くなってきた」「飲み込みが負担だ」と感じている方も多いのではないのでしょうか？

食べ物が飲みにくくなる原因

- ①唾液量が減り飲み込みにくくなる
- ②歯の状態が不安定だと飲み込みにも影響する
- ③全体的な筋肉、飲み込みに必要な筋力の低下

嚥下障害とは？

飲み込んだ食べ物や水分が、食道ではなく気管へと入り込んでしまう状態をいいます。

食べ物や雑菌が気管から肺に入り込んでしまうと、嚥下障害による誤嚥性肺炎を起こしてしまいます！

嚥下障害の症状は？自覚症状をチェック！！

- ①食事中やお茶の時間にむせることが多くなった
- ②飲み込んだ後も口の中に食べ物が多くなっている、喉に食べ物が残っているような感覚がある。
- ③飲み込んだ後に喋るとガラガラ声になる
- ④体重の減少が目立つ
- ⑤発熱や微熱を繰り返す
- ⑥睡眠中も、むせたり咳き込んだりする
- ⑦以前より食事の時間が長くなった気がする
- ⑧錠剤が飲みにくい
- ⑨液体の方が固形物より飲みにくい

もしも、むせてしまったら？

前かがみになり咳をさせましょう。背中を叩くと気管支にある食べ物が肺へ落ちてしまうので、優しく背中をさすります。



パサパサしているもの

(パン、ゆで卵、ビスケット、クッキー、カステラ)

噛むとバラバラになるもの

(豆類、こんにゃく、かまぼこ)



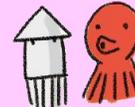
ベタベタしているもの

(餅、団子、大福)



硬くて噛み切りにくいもの

(肉、タコ、イカ、フランスパン、たくあん)



口の中や喉にはりつきやすいもの

(のり、わかめ、ウエハース、もなかの皮)

●どうしたら飲み込みやすくなるの？

- ・柔らかく調理する（煮込む、蒸す、すりつぶす）
- ・あんかけにする
- ・とろみをつける
- ・姿勢も大切
- ・猫背、円背は誤嚥しやすい



【自宅でできる嚥下(えんげ)リハビリ】

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操

口を大きさに動かす
変顔をする



歌う

