

まるめろ5月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№265
2022年5月1日発行

アクティビティ紹介

弥生苑デイサービスでは4月初旬に窓から桜の花を見て楽しむことができます。今年も満開の桜を背に皆さんと記念撮影。素敵な時間と思い出を残すことができました。桜の花が散れば、今度は新緑の季節。新芽が芽吹き、眩い新緑が青空に向かって伸びていきます。5月といえば「端午の節句」、こどもの日に向け装飾作りが着々と進んでいます。皆さんのご協力のもと季節感あふれる行事を企画し、楽しい思い出作りができれば、と職員一同心から願っています。



新しいお仲間のご紹介
一名の新しいお客様が参加されます

よろしく
お願いします



5月の単発アクティビティ

- 4(水) 折り紙教室
- 9(月) ステンドグラス風飾り
- 14(土) 季節の折り紙教室
- 17(火) 頭の体操
- 19(木) 雨のリース
- 20(金) 花かご
- 5月最後の週間 工作付き有料カレンダー(6月)



5月生まれの方
四名のお客様が誕生日をお迎えになります。





誤嚥性肺炎を防ぐ対策

- ①口の中のケア
- ②えん下指導（食事のしかた）
- ③禁煙



対策①口の中のケア

歯や舌は食べものが付着し、細菌が繁殖しやすいので、歯みがきと舌みがきが欠かせません。毎食後と寝る前の1日4回行うことがすすめられます。歯ブラシで舌をみがくと舌を傷つけることがあるため、力を入れずに優しくみがくか、市販の舌用ブラシを使うようにしてください。



対策②えん下指導（食事のしかた）

- ・姿勢を正す→猫背で食べていると、飲み込む際に使われるのどの筋肉が首や頭を支えるため突っ張ってしまい、食べ物を飲み込みにくくなります。また反対に、背もたれにもたれ胸を反るようにして食べていると、口からのどにかけてのカーブが無くなって直線に近くなるため、誤えんを起こしやすくなります。姿勢を正し、飲み込むときは背筋を伸ばして、あごを引き気味するようにしてください。



- ・少しずつゆっくり食べる→高齢者など飲み込む働きが落ちている人は、意識せず何気なく食べていると、固まりのまま飲み込んだり、勢いよく飲み込んだりして、誤えんを起こしやすいことが分かっています。意識して、少しずつ、ゆっくり食べることが大切です。食べ物を口の中に入れすぎず、口の中にあるものを全部飲み込んでから、次を口に入れるようにしてください。



- ・空飲み込み→食事中にむせたり、のどに食べ物が詰まっているように感じたりしたら、「あ〜」と声を出します。その際に"ガラガラ"した声になる場合は、気管の入り口に食べ物や唾液がたまっている可能性があります。その場合は、口の中に食べ物がない状態で、「ごっくん」と唾液だけを飲み込む空飲み込みをしてください。そうすると、気管の入り口にあった食べ物や唾液を食道へと飲み込むことができます。そのあと、また「あ〜」と声を出してみてガラガラしていなければ、大丈夫です。



対策③禁煙

喫煙は気道が粘膜をきれいにする働きを抑制してしまうため、細菌がつきやすくなります。



食事を始める前にすること

食事はリラックスしておいしく食べられる状態が理想です。

- 排泄を済ませる
- 食事しやすい環境を整える
- 口の中を清潔にする
- 唾液の分泌を促すトレーニングをする
- 手を清潔にする
- 安全な姿勢を確保する

毎日のお食事を
安全に楽しみましょう

