

【誤嚥性肺炎を予防する食事の摂りかた】

誤嚥とは食べ物や飲み物、唾液が本来入るべき食道ではなく、誤って気管に入ってしまう状態のことを言います。そして、誤嚥によって細菌が肺に入り炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。熱や咳が出たり、痰が増加するなどの症状が現れます。

飲み込む能力を低下させる要因

- 加齢
- 頭・首・喉の手術
- 脳卒中
- 急激な体重減少
- 長期間の絶食

誤嚥を予防する食事の摂り方のポイント

① 食事の環境を整える

- 食事に集中できる環境作り。
(テレビなどの電源を切り、気が散りそうなものを片付ける。)
- 正しい姿勢で椅子に座る。
(姿勢が崩れると誤嚥しやすくなる。)



② 食べ方

- 食べ物は下を向いて飲み込む。
(軽く「うなづく」程度が目安。)
- 食べやすい物と、食べにくい物を交互に食べる。

【食べにくい物】

- ◆固く弾力が強いもの (こんにゃく、ごぼう、いか等)
- ◆サラサラした液体 (お茶、汁物)
- ◆むせを起こしやすいもの (酢の物、レモン等)
- ◆パサつきやすいもの (固ゆで卵、ふかし芋、ビスケット等)
- ◆貼りつきやすいもの (わかめ、海苔等)
- 食事中的な会話は要注意。
(食べ物を口に含んでいる時に話しをすると、むせやすい。)



③ 水分の取り方

- 上を向いて飲むと、気管が開くので誤嚥しやすくなる。
- 飲む一口の量を減らす。
- とろみ調整食品を使い、水分にとろみをつけて誤嚥を防ぐ。



2022秋号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534



ごあいさつ

「心の成長は 自分を育てる」

九月に入り少し暑さも和らぎ、朝夕は涼しく過ごせるようになりました。涼しくなった秋は自然と食欲が増してきます。秋は何を食べてもおいしく感じられ、夏バテした体の調子を取り戻すために、つつい食べ過ぎて身体に負担がかかってしまいます。偏った食生活は、生活習慣病の大きな原因にもなりますので健康に気をつけて下さい。これからの季節は行事や外出する機会も多くなり、何をすることも絶好の季節ですが、新型コロナウイルスの影響もあり、さまざまな制限の中で生きて行かなくてはなりません。新しい環境で生きる力を身につけるには、何も考えず何も認識せず、現実をただ否定して拒否する状態ではなく、自分の中にある不明確や抵抗をなくすことから始まり、自らの意志がある行動をしている自覚によって、育まれる心を成長させることが大切です。私たちは、人との関わり心豊かな人間関係を大切に、新しい時代を切り拓く積極的な心を育てることを胸に、これからも頑張っ

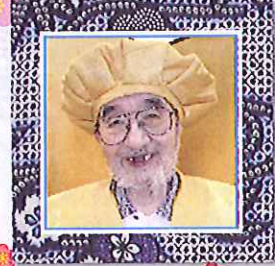
施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>



敬老の目を健やかに迎えられ、心からお祝い申し上げます。いつも素敵な笑顔に励まされ感謝の気持ちでいっぱいです。スタッフ一同、みなさまのご健康をお祈りしております。



祝

米寿



今年はお敬老のお祝いに

フォトフレームを作りました。



手直しをして完成です!!



布を切って



貼りつけて



敬老のイベントをおこないました

納涼祭

射的

お楽しみのおつあつたいやき

祭

たい焼き

夏まつりゲーム

ゲームも楽しい!!

このかき氷ちょうだい

イチニノサンツ!!

こっちはこい!!

お食事会

INVENT?

きんぎょすくいに かき氷やたこ焼きゲームに挑戦されました!!

かに玉うどんをいただきまーす

テイルームはお祭一色です



ケアハウスでは、7月に恒例のビアパーティを行い、ジュースやビールなど飲みながら、普段と違う雰囲気での料理を堪能されました。特に豚の角煮に人気があり、やわらかくジューシーで甘く、おかわりをされる方も多くいらっしゃいます。スイカも人気があり、2つ3つ食べられる方もおられました。また8月には、施設内で納涼祭が行われ、射的、かき氷、たい焼きなどの出店もあり、お祭りを楽しくて頂きました。9月は敬老で、今年は4人の入居者様が米寿として衣装を身にまとい写真撮影を行い、お祝いをさせて頂きました。大変喜んで下さいました。

今後も文化祭やクリスマス会と、普段の生活ではなかなか味わえないようなイベントごとが執り行われ、季節を感じながら生活を送っていただけたらと思います。

九十九園のケアハウスは定員30名で、同じ年代の方が共同生活で、穏やかに交流を持ちながら生活されています。生活していく上で、出来ないことは介護サービスなどを利用し、また助け合いながら楽しく過ごされています。

地域、遠方の方でも興味を持たれた方が居られましたら、下記の担当者までご連絡下さい。

ビアパーティ



納涼祭



食事イベント



敬老の日



今後の予定

11月 文化祭

12月 クリスマス会

ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、入居希望者様 見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
 京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西

敬老会

祝

素敵な笑顔を見せてくれます。

すっぴん元気です。うた下さいね。

ご飯も美味しく頂いています。

健康に過ごしていきましよう。

まだまだ元気に歩いています。

ええ物をもらいました

お祝いの品を頂きました

今年の催し物はクイズ大会とウクレレ演奏会でした



まだまだ暑さの残る今日この頃、皆様どのようにお過ごしでしょうか!
私達は元気に過ごしてまーす!!

スイカ割り



よう冷えてますなあ

納涼祭



かき氷最高!

皆の良い顔を集めました

今回は、アルツハイマー型認知症について説明します。

アルツハイマー型認知症になる原因として、脳の中にアミロイドβやタウタンパクというたんぱく質が異常に溜まってしまうためです。それによって、神経細胞が変異し、死滅します。そのうち脳の海馬や頭頂馬などが萎縮して、認知症の症状が出てくるようになります。



症状はもの忘れなどの、「記憶障害」から始まり、自分のいる場所や時間などがわからなくなる「見当意識障害」、物盗られ妄想、徘徊などの一般的にイメージされる認知症の症状が出現します。代表的な症状である物忘れは、加齢による物忘れとは間違えられやすく、初期症状を見逃す恐れがあり、注意が必要です。

次回も、引き続きアルツハイマー型認知症について説明したいと思います。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。



「食欲の秋」「実りの秋」四季の中でも特に美味しい食べ物が増える季節です
食卓に旬な食材を取り入れて楽しい時間をお過ごしください(^^)

美味しい秋の旬を味わう簡単レシピを紹介します♪

簡単サツマイモごはん

- ①サツマイモ(1本)を皮付きのままよく洗い、厚めのちよう切りにし、水に浸けてからザルにあげる。
- ②炊飯器に研いだ米2合とサツマイモ、酒としょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1を入れてから、メモリまで水を入れて炊飯する。
- ③炊き上がったサツマイモを崩さないように混ぜれば完成。

レンジで簡単!きのこかつなのごま和え

- ①お好みのキノコを適当な大きさに切り、耐熱ボウルに入れる。
- ②ツナ缶(汁ごと)と、しょうゆ大さじ1を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③全体を混ぜ、いりごまを入れて和えれば完成。