

広報紙

老健まんだ

令和元年5月号 Vol.55 / 寄附月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



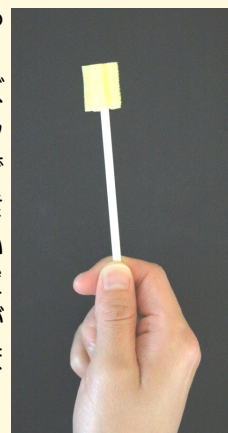
発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 鳥取県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

口腔ケア用品の紹介

～口腔ケア スポンジブラシ～

総義歯の方や歯がない方でも、上あごや舌、歯茎、頬の内側などには汚れが付きます。それが溜まってくると口腔内が不衛生となり誤嚥性肺炎の原因となることもあります。

いろいろな口腔ケアグッズがありますが、スポンジブラシは口腔内の粘膜を傷つけず優しく汚れを取ることができ、粘膜が傷つきやすい方や口腔内乾燥が強い方などは保湿クリームと併用しながら使用される事をお勧めします。



いつまでも美味しく食事がとれるように

年齢を重ねていくと身体の筋力は少しずつ低下していきます。足など身体の筋力低下は身をもって感じる事が多いと思いますが、食べたり飲んだりするための筋力も同じように年齢とともに低下していきます。

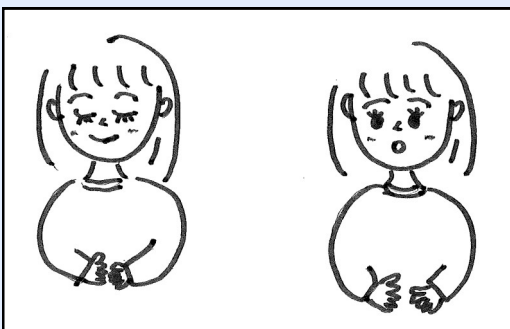
このように加齢に伴う筋力低下によって起こる老人性嚥下機能低下を「老嚥」といいます。

誤嚥性肺炎という言葉聞くことも多いかと思いますが、老嚥が進み摂食嚥下障害が生じ、それに気道防御機能の低下、低栄養、免疫機能の低下、口腔衛生状態の不良が加わると誤嚥性肺炎にかかりやすいと言われています。

「老嚥」になっても体操などにより筋力を維持改善させることで、いつまでも美味しく食事をとり元気に過ごしていきましょう。

① 呼吸筋のストレッチ 3～5回

(気管に入りそうな時や入ったときに咳でしっかりと出せるよう呼吸筋を鍛えます。)



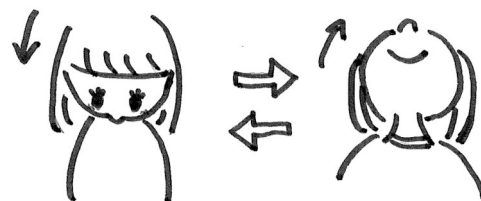
息を吸って、吸えなくなったらゆっくりと口から吐き出します。

② 首、肩のストレッチ 3～5回

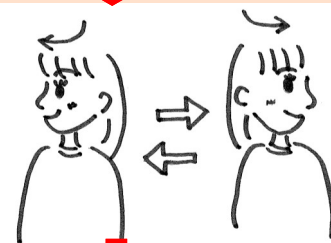
(首や肩をほぐして飲み込む力を助けます。)



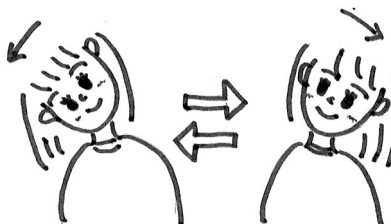
息を吸いながら、ゆっくり肩を上げ、ゆっくり吐きながら肩をおろします。



頭を前後にたおします。



顔を左右に向けます。



頭を左右に傾けます。

糖質制限のおやつ



利用者様には疾患に応じて食事制限があります。糖尿病の方には糖質制限があります。

そこでつつじリビングでは、皆様に美味しく同じものを食べていただきたいという気持ちから、生おからを使った蒸しパンをおよつの時間に作りました。

甘味には写真に写っている糖質ゼロの「低カロリー甘味料」を使用し、クリームはクレープをお湯で溶き泡立てた物で作りました。

食べていただくと、「美味しい」という感想がたくさん聞かれました。材料を混ぜ、レンジでチンするだけの簡単な調理法ですが、ふわふわにでき、むせやすい方も上手に食べられました。

春の手作りおやつをご紹介します。

☆混ぜて冷やすだけで簡単にすぐできます！！

♡いちごムース♡

[材料 4個分]

いちご150g 砂糖30g
ゼラチン5g 水 大さじ3
生クリーム100cc

[作り方]

- ①耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかす。
600wのレンジで20秒加熱して完全に溶かす。
- ②いちごは洗ってヘタをとり、水気をとる。
- ③フードプロセッサーにいちご・砂糖を入れて攪拌する。
- ④③に生クリームと①の溶かしたゼラチンかくはんをいれ、さらに攪拌する。
- ⑤器に注ぎ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



～アレンジ～

分量外でいちごがあったら砂糖を加えて、作り方②③で、「いちごのソース」のできあがり♪
いちごのソースやいちご、ミントを添えてもいいですね。

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ 23日(火) 午後2時30分 ◆ 1階喫茶店 ◆ 24日(水) 午後2時30分 ◆ 久木方言の会(お話しボランティア) ◆ 18日(木) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ ふるさとクラブ(回想法) ◆ 14日(日) 午前9時 ◆ 午後9時 ◆ 老健まだ夏祭り ◆ 12日(金) 午後2時30分 ◆ 3時 ◆ お花同好会 ◆ 11日(木) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ 書道クラブ ◆ 10日(水) 午後2時30分 ◆ 午後3時 ◆ 売店 ◆ 5日(金) 午前9時30分 | <h3>7月の行事予定</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆ うた声クラブ ◆ 1日(月) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ 大正琴演奏会(山藍クラブ) ◆ 3日(水) 午後2時30分 ◆ 3時 ◆ 理容(ハッピー号) ◆ 5日(金) 午前9時30分 | <h3>6月の行事予定</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆ うた声クラブ ◆ 3日(月) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ 理容(ハッピー号) ◆ 7日(金) 午前9時30分 ◆ 午後3時 ◆ 売店 ◆ 12日(水) 午後2時30分 ◆ 午後3時 ◆ 書道クラブ ◆ 13日(木) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ お花同好会 ◆ 18日(火) 午後2時30分 ◆ 3時 ◆ ふるさとクラブ(回想法) ◆ 20日(木) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ 久木方言の会(お話しボランティア) ◆ 26日(水) 午後2時30分 ◆ 3時30分 ◆ 2階喫茶店 ◆ 27日(木) 午後2時30分 |
|---|---|--|