



# のこのこたより

平成30年2月 第34号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

## 介護は深い

唐突ですが、この言葉に心から共感を覚えます。

特別養護老人ホームやグループホーム、ケアハウス、シヨートステイ、デイサービスと事業所もさまざまですし、職種も介護職員、ケアマネジャー、生活相談員、看護職員、管理栄養士、調理員、事務員、社会福祉士、保健師等さまざまです。しかしその誰しもが、人生の大先輩であるご利用者の生活や生命を心身共にお支えし、寄り添いたい、健全にお過ごしいただきたい、楽しく笑顔でお過ごしただきたいと心から願い、自分自身の行動や言葉かけ、心の持ち方を発展していきたいと考えています。

皆様に、より一層信頼していただくためには、まず「その方を知る」そして「理解しよう」とその方に寄り添う「努力」が必要です。ご利用者ご本人からはもちろんですが、ご家族、ご親戚、ご友人ご近所の方から情報やアドバイスを聞かせいただくことが大切と考えています。趣味や特技、興味のあること、生活習慣、好ききらい、ご要望、人間関係のことなど、日常生活のささやかなことから、大きなことまでお話しただけると有り難いです。

その時には専門家として、人の話を最後まで聞くこと、平常心で行うこと、職員間又は他職種との情報共有や意見交換を行う技術も大切です。また人としての成長には、「感謝・機転・謙虚・笑顔・清潔」の5つの基本理念が役立つと心にとめおきます。つまり、心からのありがとうを相手に伝えること、スピーディーに対応して安心を届けること、人生の大先輩に寄り添うため広く深い学びを継続すること、お互いに幸せな気分を過ごそうと笑顔で接すること、集団生活の中で健康を保ち体力や免疫力の低い高齢者の感染予防のために口腔ケアや身体の清潔保持の専門性を高めることです。

満足感と幸福感をナチュラルに、お互いに感じるためには「あいいうえお介護」も必要です。

このように「介護は深い」ことを実感しつつ、そこに関わらせていただけたことに誇りをもって、力を合わせて事業の運営を行って参りたいと存じます。

太郎と花子様によります「日本民謡の出前」今年も元気に楽しくうたいましょ！新年の祝い唄「秋田大黒舞」など全12曲を太鼓や三味線の音色にあわせて手拍子を打ちながら唄われました。



暖かいハワイの気分を満喫！

バレエダンサー 出原佳代先生の体操教室を開催！「浪速節だよ人生は」の曲にあわせて車椅子ダンスをされました。ご利用者様の体は、ほっこりと温まりました。



室岡多賀子先生主催のフラダンス！利用者様、スタッフが楽しく参加させていただきました。

## 2月の行事予定

- 5日：市民合唱団 14:00
- 6日：講談(東流斎三鬼氏) 14:00
- 9日：音楽療法 10:30
- 15日：体操教室 10:30
- お誕生日会 15:00
- 19日：日本民謡の出前 14:00
- 20日：のこのこ喫茶 14:00
- 23日：音楽療法 10:30
- 27日：お話しのお会 10:30
- 28日：書道 14:00



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、民謡等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただけますようお願いいたします。ホームページ(<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。

# 第10回お食事の工夫 ～前編～

## ☆食形態にはどんなものがあるの？

食形態は主に次の4つに分類することができます。



私たちが食べているのと同じ食事



常食よりやわらかいおかずや、おかゆなど



噛む力が低下した人に合わせて、食材をきざんだもの



噛まなくてもよいように、食材に水分を加えミキサーにかけペースト状にしたもの

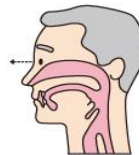
## ☆食形態を変えるまでのプロセス

食べることは、噛む、飲み込む、食道を通る…などの一連の流れで成り立っています。

むせる、噛めない、食欲がなくなった…などの理由で食事形態を変更するには、どの時点での「食べにくさ」かを見極めることが大切です。

### 見る (認知期)

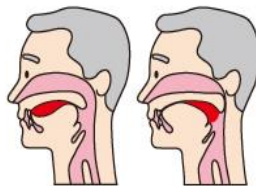
- 食べようとしない、反応がない
- 食べ物だと認識していない
- お口までスプーンで運んでもお口を開けない



お食事の準備する音（焼き上がる音）や香り（ごはんの炊ける匂い）、盛り付けの工夫やお食事の習慣づけを行い、五感すべてでお食事であることを認識できる環境をつくるとよいでしょう。

### 噛む (準備期・口腔期)

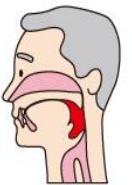
- 何度も噛むが、なかなか飲み込まない
- お口の中に食べかすがたまっている
- やわらかいものばかりを食べる
- パサパサ、モサモサしたものは飲み込めない
- お口からポロポロとこぼす



かたさを調整したものや、適度な粘度があり、まとまりやすいものを選びましょう

### 飲み込む (咽頭期)

- 飲み込む前からむせる
- 飲み込む瞬間にむせる
- 飲み込んだ後、しばらくしてからむせる
- 息苦しさのような感じがある
- 声がガラガラする
- 声がガラガラする
- 鼻から出てくる



とろみ剤を使用したもの、かたさが適度に变化するもの、適度な

水分量があるもの、などを選びましょう。

### 食道を通る (食道期)

- お口の中に食べかすがたまっている
- やわらかいものばかりを食べる
- パサパサ、モサモサしたものは飲み込めない
- お口からポロポロとこぼす



ベタベタせず、食道を通りやすいもの、少量で高栄養のものを選びましょう。

どの時点で問題があるのかを把握し、できることから工夫してみてください。