



『ことのは』では、毎日食事前に嚥下体操を行っています。
トイシなど済ませて、着席したら、『おいしく食べるための体操を皆でしましょう』と声掛けします。

- ① まずは深呼吸からはじめ、リラッククスしてもらいます。
- ② 首の運動です。首周りの筋肉をほぐすことは、舌や口の周りの筋肉がスムーズに動くのを促してくれます。
- ③ 肩の上下運動です。肩の緊張をほぐし、動きやすくする事で、飲み込む力をつけます。
- ④ 頬を膨らましたり、すばめたりします。頬は舌と一緒に歯で噛むのを手伝ってくれます。

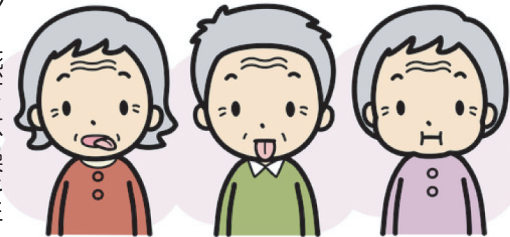
- ⑤ 口の運動。
大きく口を開けて「うー」「いー」を繰り返します。
この運動では、口の周りの筋肉を鍛え、唾液や食べ物をごぼれることを防ぎ、噛む力や飲み込む力をつけます。
舌を上下左右に動かす運動。
舌の動きが良くなることで、飲み込みがスムーズになります。

しかし、これだけでは終わりません。オリジナルメニューの【早口言葉】も取り入れています。

なまむぎ なまこめ なまたまい
あかばじゃま きばじゃま
あおばじゃま
バスガス爆発! (笑)
真剣な表情の人・噛んでしまい笑っちゃう人。
和やかな雰囲気です。
最後に深呼吸をして終了。
嚥下体操はデイサ



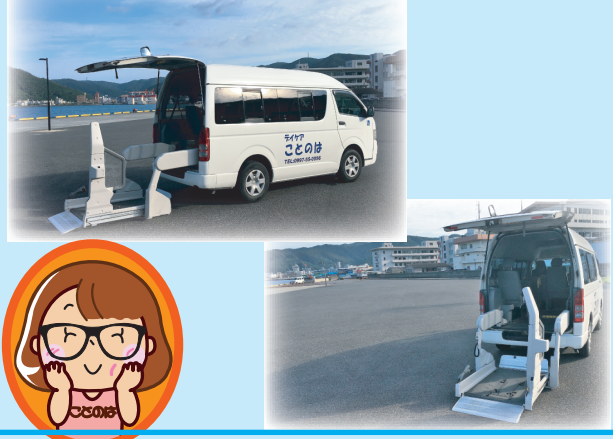
ービスや施設等、いろんな場所で行われていると思います。
毎日、いつもでも美味しく食べ続けられる様、一つの動きの意味を改めて認識して、これからも毎日楽しく嚥下体操を行っていきたいと思います。



NS 津田 美幸

もっくす Topics

こんにちは。皆さまにお知らせがございます。
『デイケア ことのは』に新しい送迎車が増えました。
車イスが2台も乗れ、計10人乗りのハイエース!!
とても大きい車なので乗り心地も最適です。
今後、利用者さまのドライブも楽しみます!



デイケア ことのは
住み慣れた集落での生活をサポート

認知症専門スタッフ
作業療法士の個別リハビリ

認知症専門医 作業療法士
精神科看護師 介護福祉士
認知症ケア専門士 保険師

お試し利用実施中!!
医療と介護のWサポート 365日対応
介護を一人でがんばらずにお気軽にご相談下さい。

お昼ご飯は美味しく楽しい!!

今回は『ことのは』のお昼ごはんについてお話ししたいと思います。『ことのは』では、美味しく楽しく食事を頂く為に、和・洋・中を取り入れています。

高齢者向けの食材力タログがあり、魚・肉・野菜料理の種類も沢山あり、デザートも豊富です。



カタログを見て利用者様の栄養を考えつつ、毎週スタッフがメニューを決めています。時には利用者様に感想を聞いたり、食べたいお料理のリクエストを尋ね、お出ししたりしています。

クリスマスや正月等イベントの際はいつもと違った特別なメニューを用意します。因みに昨年のクリスマス会では、鶏飯やバイキング形式のメニューにして、ご自身が食べたい物

を選んで頂きました。

もちろん、利用者様一人一人の食事形態が違つ

ので、常食

一口大・刻

み食・ミキ

サー食に分

けています。

利用者様に

『食事が楽しい』

と喜んで頂く為

に

【常に安全に気を付け、色々な食器を使ったり、盛り付けに注意し、雰囲気

を大事にしていきたい』とスタッフ一同頑張っています。

山田 美香

『常』

【常に安全に気を付け、色々な食器を使ったり、盛り付けに注意し、雰囲気

を大事にしていきたい』とスタッフ一同頑張っています。

山田 美香

『常』

【常に安全に気を付け、色々な食器を使ったり、盛り付けに注意し、雰囲気

を大事にしていきたい』とスタッフ一同頑張っています。

山田 美香

『常』

【常に安全に気を付け、色々な食器を使ったり、盛り付けに注意し、雰囲気

を大事にしていきたい』とスタッフ一同頑張っています。

山田 美香

『常』

【常に安全に気を付け、色々な食器を使ったり、盛り付けに注意し、雰囲気

を大事にしていきたい』とスタッフ一同頑張っています。

山田 美香

『常』

スットグウレ

※奄美の方言で、

何くそ！負けてたまるか！

という精神を表す言葉

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今度も前回に続き祖母のエピソードをお話ししたいと思います。

前回もお話ししましたが、大正十年生まれ

で服薬は降圧剤のみ。現在も独居生活を送っています。

歩行は不安定ですが杖を嫌い、手を差し延べると振り払う様な一面もあります。

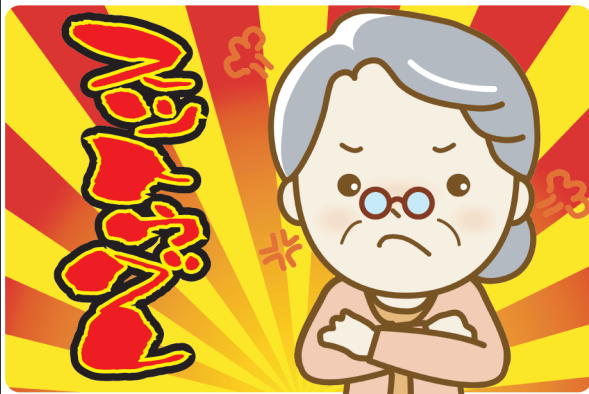
ある日、父から「祖母の両足部が腫れている。」と連絡があり、足部を見せてもらうと、

『痛くもなんともない！こんなどうもない！』

下肢をバタバタと動かし始めました。さらに、心配する私を尻目に立ち上がってピョンピョンと跳ねて見せました。念のため病院受診をしたところ、膝関節等の柔軟性が低下により、リンパの流れが悪くなっているとの事でした。



CW 山田 美香



振り返ってみると、寒くなるにつれて寝床で過ごすことが多くなり、日中の活動量が減っている様に感じました。その為、寝ている際は下肢を挙上し、座位での下肢運動をお願いしてみました。



『痛くもなんともない！こんなどうもない！』下肢をバタバタと動かし始めました。さらに、心配する私を尻目に立ち上がってピョンピョンと跳ねて見せました。念のため病院受診をしたところ、膝関節等の柔軟性が低下により、リンパの流れが悪くなっているとの事でした。

行っている様子はありませんでした。しかし、こちらが心配そうに見に来ると、寝床から出てきて体操や下肢の運動を始めます。時には跳び跳ねたりします。そして『心配するな！』と笑っています。



『自分のアンマ（祖母）が亡くなる前に手足が凄く浮腫んでいた。』
 ○×婆ももうダメかも...と思った
 と、ポツリとつぶやきました。父がとても心配していたのには、この様な背景があった様です。

このエピソードでつくづく、祖母は『周りに心配や迷惑を掛けたくない！自分はまだまだ元気だ！』という祖母の**スットグウレ精神**を感じてしまいます。

（私はとても気が小さいので...）以上、祖母の近況エピソードでした。