



♪節分♪
各ユニットにて職員扮する
鬼が登場！
皆さんで記念撮影を
行いました！



節分
押し寿司・おこわいなり
きりたんぼ鍋 汁
ほうれん草のクリーム和え
苺ムース

2月ご当地宮城県 伊達政宗
炊き込みご飯 鶏肉の仙台みそ漬け
高野豆腐と若芽の炊き合わせ
彩りピーマンの和え物
ずんだケーキ





第6回 病気について 高齢者の嚥性肺炎 ～その2 予防と対策～

高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎と言われています。今回は、その予防と対策について説明します。

1. 飲み込む力を鍛える

- ・食事の際に、手のひらを開いたり閉じたりする、首を回す、足踏みをする、肩たたきなどして全身の筋肉をほぐし、飲み込み筋肉をリラックスさせる。
- ・舌で頬を内側から押す。

2. よく噛んでゆっくり食べる

- ・30回以上よく噛んでゆっくり食べる。

3. 食後すぐに横にならない

- ・食事の時はきちんと座って食べる。
- ・胃の中のもの逆流してくる可能性があります。

4. ながら食事のはしない

- ・新聞やテレビを見ながら食をすると、そちらに気を取られて飲み込むことがおそれになる。

5. 飲み込んでから次の食べ物へ

- ・口にあるものをしっかりと飲み込んでから次の食べ物を口に運ぶ。

6. 口の中を清潔にする

- ・口腔内の殺菌をできるだけ減らすように歯磨き、うがいをする。
- ・入れ歯の方は外して磨く

誤嚥性肺炎を起こしたら、抗菌薬による治療で効果はありますが、誤嚥を防ぐ効果はありません。誤嚥性肺炎を起こさないように日々予防していきましょう！

～ 医務室 ～

特養わかくさ部署紹介 【介護課 あざみユニット】

あざみユニットが開いてから4月でまる2年が経ちます。

あざみユニットでは、2月の誕生日の方が2名いらっしゃいました。誕生日の歌をあざみの皆様と歌い、職員・他の入居者様からお祝いの言葉を送られていました。誕生日会以外では月の行事レクを中心とし、入居者様一人ひとりできる事や興味がある事を職員と一緒に笑顔で楽しめるレクリエーションを心がけています。食事前には口腔体操を行い食事が楽しめるようにし、リクエストをもらって皆様の聴きたい思い出の曲を流して歌ったり鑑賞したりしています。あざみでは歌を好まれる方が多くいますが、時には体を動かす体操も行い体操の際、ゆっくりと痛みの出ない範囲で職員が手伝いながら皆さん参加されています。最近では、おやつのお茶をしながら今年の干支である「ウサギのジグソーパズル」を行いました。職員が中心になってパズルを組み立ていく中、周りで温かく入居者の皆さんが見守って下さいました。写真を見ながらピースの色分けを一緒にやり、枠になるピースを一緒に探してもらい、昔の遊びについて談笑したりしながら完成させ、最後のピースをはめた時には拍手がおこっていました。

今は、コロナの為に室内で過ごすことが多いですが、入居者の皆様が日々楽しみ・笑顔で過ごす時間が多くなるようにあざみ職員一同努めていきます。



随 想

今年も「わかくさ」のロビーに雛人形が飾られています。日差しも風もやわらかく春の気配が感じられるようになってきました。

この季節になると懐かしく思い出される事があります。お転婆だった私はひとつ違いのいとこ（男の子）と大好きだった「月光仮面」のマネをして自転車で走り回っていました。マントの代わりに風呂敷を肩に颯爽(?)と、そんな私がおしとやかになる時それはお雛様を飾る頃になると母から許可が出されスカートを買った時でした。冬の間ずっとズボンでしたから。そしてお節句になると遊山箱にちらし寿司や巻き寿司などご馳走を入れて近くの河原へ遊山に。女性達だけで一日楽しく過ごし帰宅。娯楽の少ない当時の余暇の過ごし方だったので、今思うと豊かな時の過ごし方だった様に思います。そんな思い出話をする相手もなくなり変わってしまった河原の様子を少し寂しい思いで眺めてきました。お節句にはちらし寿司を作ってみようかな、久しぶりに。

ユニットケア部長 市村 恵子



わかくさの理念「ともにあなたらしさの虹をえがく」
基本方針
・良質なサービスを提供します
・向上心を持った職員が接します
・地域との連携を図ります
・笑顔が絶えない施設をつくります