

和多里ホーム元気通信

- P 1 表紙
 - P 2 摂食嚥下障害・レシピ紹介
 - P 3 お茶会・健康づくりのための睡眠
 - P 4 お風呂紹介・ワクチン・売店紹介
- 編集後記

小正月
団子の木を
作りました



お正月
おせち料理
を頂いてお神
酒も頂きました
「先生、
もう一杯!!」
お料理もお酒
も美味しかった

お雛様



節分
恵方巻



【摂食嚥下障害について】(食べること、飲み込むことの障害)

★摂食嚥下障害の外見的な特徴★

- ・ひどく痩せている→筋肉が少なく、のどの収縮力が低下
- ・喉仏が下がっている→飲み込むときに喉仏を持ち上げるのに時間がかかる
- ・首の筋肉が硬い(首に力が入っている)→腹筋が弱まり首や肩で呼吸をしている。寝たきりで首が固まった状態
- ・猫背→顔が前に出て顎が上がり、のどの筋肉が突っ張った状態



★老化に伴う摂食嚥下機能の低下・症状★

- ・歯が弱る、咀嚼力の低下
- ・入れ歯の不具合
- ・飲み込む力の低下
- ・味覚の衰え、薬の影響
- ・唾液分泌量の減少
- ・全身体力の低下
- ・集中力、注意力の低下



- ・むせる(特に水分)
- ・口からこぼれてしまう
- ・飲み込むまでに時間がかかる
- ・口腔内に残る
- ・食後の咳き込み、がらがら声
- ・発熱を繰り返す 等

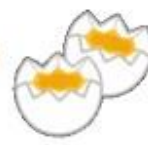
★食事の注意点★

◎誤嚥に気をつけたい食べ物

- ・水分が少ないもの→バサバサして口の中でまとまりにくい
- ・つるっと入りやすいもの→噛まずに丸飲みし、喉に詰まる
- ・口の中でくっつきやすいもの→上顎などにくっつきやすい
- ・さらさらの液体
- ・小さく硬いもの→息を吸い込んだ時に気管に入りやすい



誤嚥性肺炎、窒息の危険



こんにちは

♪レシピ紹介♪のコーナー



～春を告げる宮城の郷土料理～

<ばっけみそ>

「ばっけ」とは「ふきのとう」を指す宮城の方言です。地面につぼみが出て花が咲き、正体不明なことから「お化け」が「ばっけ」になったという説があります。

【ふきのとうの栄養】

余分なナトリウム(塩分)を排出し、むくみの軽減や高血圧の予防効果のあるカリウムを多く含んでいます。苦み成分は肝機能の強化、新陳代謝を促進等の効果があります。

－作り方－

- ①ばっけは洗ってからさっと茹で、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、粗く刻む。
※ばっけは柔らかく茹ですぎると風味が失われます。
- ②すり鉢でくるみをすり、味噌とばっけも入れてする。さらに【調味料A】を加えてすり混ぜる。
- ③鍋に②を入れて火にかけ、弱火で練る。軟らかめのうちに火を止める。
- ④出来上がったものは瓶詰などの保存容器に入れ、冷蔵庫で保存しておく。

☆ばっけを生そのまま細かく刻み、味噌、砂糖、酢を加えると一層香りが強くなります。

☆温かいごはんはもちろん、肉や魚とも相性よく、焼き物や炒め物、田楽など使い道は様々です。

管理栄養士：大町 美咲



－材料(作りやすい分量)－	
・ばっけ(ふきのとう)	50g
・むきクルミ	30g
・味噌	100g
【調味料A】	
・砂糖	50g
・酒	大さじ1



春のお茶会



令和6年3月2日(土)、和多里ホーム1階デイルームにて毎年恒例のお雛様鑑賞会とお茶会がおこなわれました。

琴の調べが流れる中、和室に飾られている七段飾りのお雛様を鑑賞しながら職員の立てた抹茶を飲み和菓子を食べす素敵な時間を過ごされていました。入所者の方へ「抹茶は美味しいですか。」と聞くと「少し苦いかな。」と笑顔で答えていました。行事が終了し各階へ戻った後も、「立派なお雛様を見ながらおいしいお菓子を食べて楽しかった。」「また参加したいです。」と喜んでいる姿が見られました。少し緊張しているようにも見られましたが、よい時間になったと思えました。

今年のお茶名は「淡松」薄茶です。お菓子は「花の雲」満開の桜が山を彩る景色を写した春の棹菓子です。

介護部 山梨 蝶子



<お知らせ>
和多里ホームの1階部分の蛍光灯がLEDになりました。眩しいくらい明るくなりました。皆さんの顔もより美しく見えます。工事中は大変ご迷惑お掛けしました。




【健康づくりのための睡眠】



すっきり目覚めていますか？

睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調・情緒不安定・注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下など多岐にわたる影響などから事故など重大な結果を招く場合もあります。十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。

★良質な睡眠のための環境づくり★

- ①日中光を多く浴びることで夜間のメラトニン分泌量増加、体内時計が調節され睡眠が促進される
- ②就寝1~2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる温度環境を整える事も良好な睡眠を得るため重要になります。

★運動と食事の生活習慣★

適度な運動.....日中に身体をしっかり動かすことは、入眠の促進や中途覚醒の減少により、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高める散歩や屋外でのウォーキング、軽い筋力トレーニング、掃除機をかけるなどの身体活動に該当します。

積極的にからだを動かすと不眠のリスクを下げる事が期待できます。

朝食が大事.....朝食を抜く事や就寝前の夜食や間食は体内時計の後退に伴う寝付きの悪化を介し、睡眠不足を生じるしっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えましょう。



夜食や間食の過剰摂取は、糖尿病や肥満をもたらし、睡眠時無呼吸の発症リスクも高めます。

睡眠の質を高める事は体調維持や免疫力を高め、良い睡眠を意識して、1日の生活リズムにメリハリをつけましょう。スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。寝床に就く前に少なくとも1時間は家事や仕事に追われずリラックスする時間を確保することが有効です。

医療法人社団 三上医院

和多里ホームのお風呂紹介



個別ケア浴槽(パンジー)

機械浴槽ライナーリフト



お風呂の湯は光明石を使用しているため天然の温泉に入ったような効果があります。体が長時間ポカポカです！1日2回オーバーフローします。



和多里ホームのお風呂がリニューアルしました。今回は車いすのまま一般浴に入れる機械浴リフトと個々に入浴ができる浴槽、通称パンジーです。機械浴リフトとは、背もたれ付きの椅子でそのままお風呂に入ることができます。入浴できる方は自分で立ち上がることができる方です。普通車椅子から入浴用車イスに移って髪や体を洗うことができます。頭と足が若干上がってリクライニングになりそのまま大きいお風呂に入れます。

介護部 相澤美和子

知ってますか 和多里ホームの売店

和多里ホームの売店では入所者の方が必要な様々な介護用品、日用品等を販売しています。今回はその中の一部を紹介します。



★ラクッションパンツ★

衝撃吸収のためのクッションが大腿部にあたる部分(左右両方)についていて転倒時の衝撃を吸収し骨折のリスクを軽減します。クッション部分は取り外しができて洗濯ができます。入所者の方もきっと安心!!

★やさしい手★

洗身用の手袋です。からだの隅々まで優しくきれいに洗えます。また指圧マッサージも同時にでき入浴後は入所者の方もきっと爽快!!

★体圧分散クッション★

座っているだけで自動で体圧が分散され褥瘡予防に最適です。入所者の方もきっと快適!! 自動用のスプーンや皿、水のみ、リハビリシューズ、その他様々な商品を扱っております。入所者の皆様が気持ち良く快適に一日一日を過ごせるようにサポートしていけたらと思います。

事務部 菅井 庸江

ワクチン接種はおこなうことにより体に免疫が付き、感染や発症の確率を大幅に減らします。また重症化を防ぐことができるため、接種をしない方と比較すると接種をおこなった方のほうが症状は軽くなりやすいです。

ワクチン接種には定期的に接種をおこなう新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンの他にも、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防する肺炎球菌ワクチン、感染力が強力かつ空気感染するはしかを予防するための麻しんワクチン、加齢・過労・ストレスなどが原因により帯状に発疹や水疱ができ痒みや痛みを伴う帯状疱疹を予防する帯状疱疹ワクチンなどなど様々です。特に肺炎球菌や帯状疱疹など高齢になるほどリスクが高くなります。

感染症対策・重症化予防の為にワクチン接種をおこないましょう。

支援相談員 作田 達哉



編集後記

3月という言葉を見ると春の訪れを感じます。陽の長さも感じられるようになり、晴れて気温の上昇した日はまさに春を感じます。ただ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、春の味覚を味わいつつ、健康にも気をつけましょう。

和多里ホーム広報部

近藤 浩