



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年5月 第72号

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。4月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「嚥下について知ろう」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4月21日（金）に誕生日会を行いました。はじめに、レクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌い、お祝いをしました。

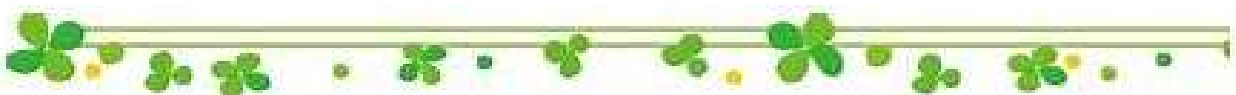
4Aフロアは、玉投げゲームと射的ゲームをしました。射的ゲームは、テーブルの上に桜模様の紙コップを逆さに積み上げ、的にしました。紙コップの底に穴を開けたところにピン球を入れ、風船で引っ張ってピン球を弾き飛ばし、的に狙いました。たくさんの紙コップを倒そうと意気込まれていましたがなかなか命中せず、悔しそうな表情をされている利用者様もおられました。それでも何度か挑戦されているうちにコツをつかまれ、的に当たる回数も増え歓声を上げて喜ばれました。



4Iフロアでは、輪投げゲームをしました。フロアの真ん中に集まっていただき、2グループに分かれて行いました。ゲームは、1人1人交代して5投ずつ投げていただきました。ボードには、点数が書いてあり、低い点数であっても棒に入ったことで喜ばれ、更に点数が高いと自然に拍手も起こっていました。なかには輪が棒に当たり、もう少しで入りそうという利用者様もおられました。結局何回投げても入らず、大変悔しい思いをされていました。今回の輪投げゲームでは20点が最高の点数でした。



短い時間ではありましたが、両フロア共に笑顔も多くあり、大いに楽しまれていました。



●お知らせ●

当施設では、リモート面会の受付を行っております。

ご希望の際は、当施設事務所までご連絡ください

ただし、今後の感染状況によっては、急遽リモート面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。

嚥下について知ろう

① 嚥下とは

- 「嚥下」とは、食べ物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作のことをいいます。
- 食事を摂るために、多くの器官の筋肉や神経が連携しており、食べ物を口に入れ、嚥下するまでに多くの過程を必要としています。
- 私たちはその過程を無意識のうちに行っているのです。

② 嚥下機能が落ちてしまうと（嚥下障害）

- 嚥下機能が低下してしまうと、上手く食べられない飲み込めない状態となってしまう、**誤嚥**につながり**肺炎の原因**となってしまう。

③ 嚥下機能を維持するために

- 嚥下機能は日常からトレーニングを行うことで機能低下の予防、改善を行うことができます。
- 日頃から嚥下について意識し、より永く健康的においしい食事を楽しみましょう。

～嚥下能力の低下の原因～

- 筋肉や神経の働きの低下
- 歯の不具合などによる噛む能力の低下
- 認知機能の低下（認知症）
- 脳の機能の低下
- 加齢

～誤嚥にみられる主な症状～

- 痰が絡む
- 咳き込み、むせ込みがみられる
- ガラガラ声、かすれ声が聞こえる
- ゴロゴロ・グーなどの低い音が聞こえる
- 体調の変化（発熱、倦怠感・脱力感がみられる）

～自宅でもできる嚥下トレーニング！～

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- 椅子に深く座る
- 背筋を伸ばす
- 両足をしっかりと地面に着ける

①深呼吸
お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。

②肩の運動
肩をまわします。前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。

③首の運動
首をまわします。右回し、左回し、両方とも。

④くちの運動
くちを大きく開けると、しっかりと閉じるのを繰り返す。

⑤くちの運動2
「い」と横に引く。「う」と尖らせる。

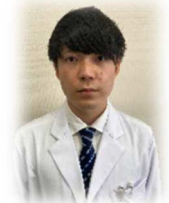
⑥頬の運動
ほっぺたに空気をため膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。

⑦舌の運動
舌を大きく動かす。

⑧発音練習
「バタカラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。

栄養課

管理栄養士 池本 隼



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟）

