

# トワーム指扇の中庭



玄関先で生まれたツバメたち



# すこやかがさん

第二号  
 平成二十二年八月一日 発行  
 介護老人保健施設 トワーム指扇  
 〒三三三-〇〇七四  
 さいたま市西区宝来五九一  
 TEL 〇四八-六二〇-六六六〇

## トワーム指扇のワンポイントアドバイス

### 食べやすい食事について

年をとると、身体に様々な衰えを感じるようになります。その中でも食べる機能が低下、特に飲み込みが悪くなることで、様々な問題が起きます。食事はただ栄養を摂取するだけでなく、おいしいものを食べる喜びは、生きる意欲にも繋がる大切なことです。

今回は、そういった飲み込みの悪い方でもちよつとした工夫で食べやすくする。そんな方法を紹介します。

① やわらかくする調理方法  
 同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理することで飲み込みやすく出来ます。

(例) 良く煮込む・蒸す・する・つぶす等

② 飲み込みやすくするポイント  
 ・ 適度な水分を含ませ、ペーストにする。  
 ・ ゼラチンなどで固めると、口の中でバラけることなく、喉越しが良くなる。  
 ・ マヨネーズやドレッシングなどの油性のソースや、卵や小麦粉などのつなぎで食材をまとまりよくする。  
 ・ 食材にあん風のトロミをつけて、口の中でバラけるのを防ぐ。  
 ・ お茶などの液体にトロミをつけてムセを防ぐ。

飲み込みが悪くなるとは、咀嚼したものが食道に落ちず、気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎などに繋がります。可能性があり、非常に危険です。それを防ぐことも出来ます。様々な工夫をすることで、それを防ぐことも出来ます。家族でムセがよが見られたりすることがあれば、試してみてください。

## すこやか腰痛教室

腰痛体操  
 介助は腰を予防する為のストレッチを紹介いたします。気持ちがいいところでのストレッチを行います。無理をしないように注意して

無理して筋肉を伸ばさないように注意しましょう。

軽く足を広げて座り、片方の足は軽く曲げて楽な姿勢をとります。

背筋は伸ばしましょう

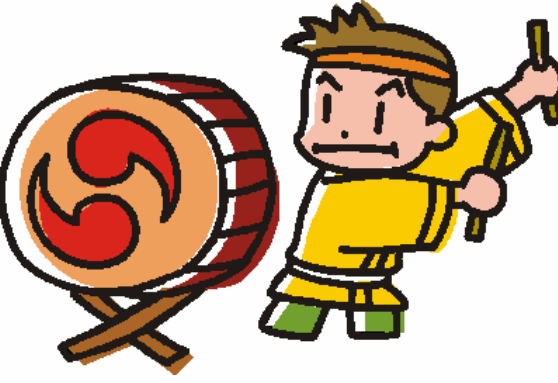
おしりのストレッチ  
 仰向けに寝て、片足を胸に引き寄せ、足を伸ばし、そのまま30秒。実践しよう。

太もものストレッチ  
 背筋を伸ばし、足を伸ばし、倒します。30秒。実践しよう。

☆夏祭りのお知らせ☆  
 今年もいよいよ夏祭りの季節がやってきました。催し物として和太鼓の演奏、屋台等を予定しております。

皆様、ご家族で楽しいひとときをお過ごし下さい。

◎日時 八月二十二日(日) 十六時半より  
 ◎場所 トワーム指扇  
 ◎駐車場 Fフロア



♪事務所からのお願い♪  
 ☆エレベーター、乗り降りの際、利用者が乗らなくても、乗る音が聞こえなくても、必ず確認の意を伝えて下さい。

☆面会時間は午前10時から午後20時までとなっております。

♪編集後記♪  
 梅雨も明け、暑い日が続きます。体調が悪くなる時期もありません。睡眠をとり、暑さを乗り切りましょう。

トワーム指扇  
 広報委員 川那広  
 端須 吉永  
 ・河野 永部



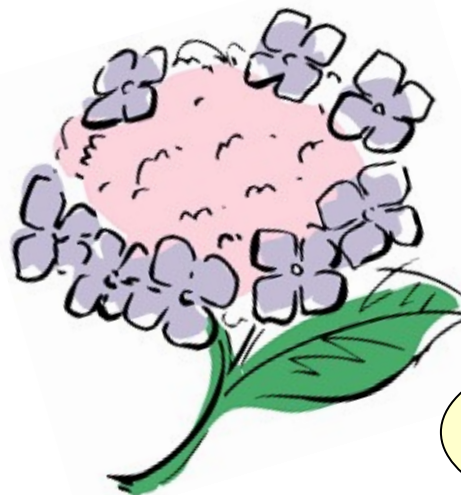
当施設では毎日の食事を安全においしく召し上がっていただく為に、毎食前に嚥下体操を実施しています。



内容を舌や口の運動  
を行ないながら、  
唾液の分泌を促し  
高齢者に多い  
肺炎の予防  
に役立ててい  
ます。



# 入所のある日



職員と共に折り紙で  
お祝いしました。  
食べたいな～！！

誕生日の方をケーキ  
でお祝いしました。  
食べたいな～！！



富士の山  
眺めてこいし  
ふる里  
中村佐喜子様



脳梗塞  
互いに励ます  
越後びと  
佐藤シヅエ様

利用者様の詠まれた  
川柳をご紹介します

# トワーム川柳



リハビリの  
成果ありてか  
我が母も  
手足動かし  
七歩歩めり  
真嶋貞男様

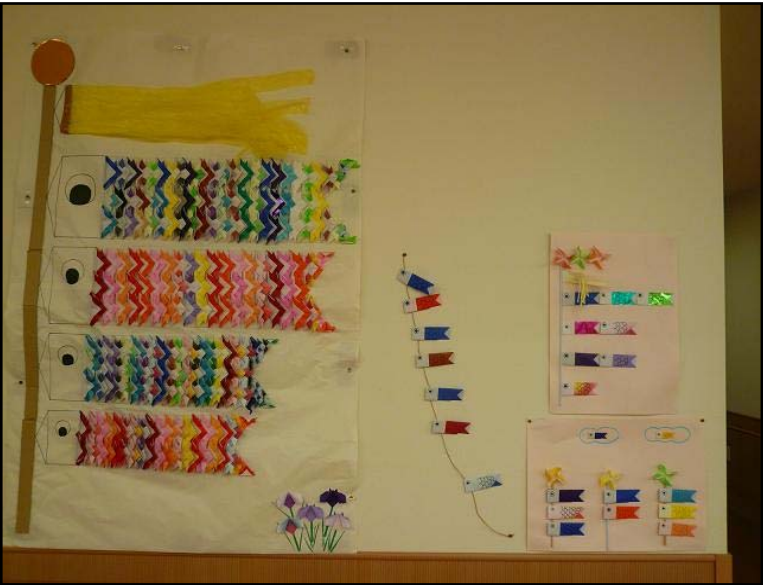


紫陽花の  
一雨ごとに  
七変化  
並木君子様

# デイのある日



今、利用者様と  
あじさいを作ってい  
ます。



菖蒲が満開です。



鯉のぼりを製作しま  
した。  
鯉のうろこは利用者  
の方々に折って  
いただきました。