

通い、泊まり、居住

ほっと・ハウス・ 豊玉便り

Vol.151

2019年1月号

新年明けましておめでとうございます

食べたり飲んだりすることを「嚥下（えんげ）」と呼びます。食べ物を口から喉を経て、食道そして胃まで送る一連の運動です。一秒以内に終わる高速な運動で、多数の神経や筋が関わります。普段、私達は特に意識することなく行っていますが、加齢や脳、神経の疾患等で神経系が損なわれると、飲みにくくなり、飲食物が気道に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなります。これを嚥下障害といいます。誤嚥が危険視されているのは、誤嚥が誤嚥性肺炎の引き金となり、それがもとで生命を脅かすことさえあることです。また嚥下障害は、誤嚥性肺炎だけではなく、「窒息」、「低栄養」、「脱水」を起こしたり、「食べる楽しみ」の喪失など生活の質にも影響します。

多くの人にとって「食べること」は人生のかけがえのない喜びの一つです。最後まで美味しく食べ続ける為にはどうすればよいのでしょうか？嚥下障害になっても、適切な評価に基づいたりハビリテーションを行うことで、機能改善を図ることが可能であることが分かっています。

また嚥下運動は「食べる」練習をすることで最も改善するという原則のもと、ぎりぎり誤嚥せず安全に摂取できる食物や姿勢を評価で探し出し、その食物形態や姿勢を使って繰り返し練習することを目指します。同じように、普段から嚥下に必要な機能を鍛える練習や筋力トレーニングを行うことで、嚥下機能の維持・向上を図ることが期待できます。さらに毎日3食を規則正しく無理せず食べ続けることを心がけることも嚥下機能の維持に重要です。



2019年(平成31年)はどんな年？

平成最後の年が始まりました。今年の干支は、『己亥（つちのとい）年』

「己」は繁栄したものを統制する意味で、「亥」は 生命が閉じ込められている状態をいうそうです。

このことから、己亥の年は、「今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよい」と言われているそうです。

どんな年になるのか、干支の意味を知識として入れておくと、良い一年を迎える腹積もりができますね。



空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	△	○	×	△	○	○
入浴	△	○	×	△	○	○

1月のデイサービスの予定

- 折り紙→7(月)・8(火) 歌の会→7(月)・18(金)
- 書道→9(水)・25(金) バイオリン→5(土)
- フラダンス→11(火) 餅つき→19(土)
- 読み聞かせ→28(月) アロママッサージ→29(火)



デイサービスのご様子



新年明けましておめでとうございます。今年よろしくお願ひ致します。
 去年の事になりますが、12月24日(月)忘年会(クリスマス会)を行いました。今回は、敬老会でお呼びしたスマイル・ドーナツさんの大道芸、第2弾!!! 好評だったので、再度お呼びしました。利用者様は、興味深々で、何が出るのか、目が釘づけに…。前回と違う大技も披露してくれました。特に、コマを使った芸は、迫力があり、足を使っての鯉の滝登りは、下から上に力強く上がるのを見て「わ～凄い」と拍手👏。利用者様は、楽しまれている様子でした。その後は、スタッフが工夫して作った、♥を多めにのせたクリスマスケーキを、利用者様に配ると「美味しそう」「可愛い」と嬉しそうに食べていました。

今年も利用者様が元気で楽しく過ごして頂けるよう、様々なイベントをやって行きたいと職員一同努力して行きたいと思っております。



きよしこの夜・赤鼻のトナカイ
ジングル・ベルの大合唱♪



待ちに待った・・・
スマイルさんの登場☆



前回、好評だった、
コマまわし。
足を使った、コマの滝の
ぼり・・・お見事!!!



見えているかなあ？
板の下に円筒が・・・バランス
GOOD



利用者様が少しずつ作り、協
力して作った、傑作品です。



皆、笑顔で楽しそう
スマイルさん、話術も
イケてる。



トランプマジック
♥だと思わせ、いつの間
にか♦・・・騙された!!!



手作りクリスマスケーキは、
美味しかったですか？
食べ方を見れば、分かり
ますね(笑)



クリスマスの特別メニュー
は、どうでしたか？
押し寿司、美味しかったで
すね。



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス
 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19
 TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311
 HP <http://www.hotspace.co.jp> E-mail house@hotspace.co.jp