

# 「楽喜(ラッキー)デイ」 9月号

広報誌

日頃は中津デイサービスセンターに「理解・ご協力いただき感謝申し上げます。お盆が過ぎ、猛暑日も少なくなるとのことでしたが、日中はまだまだ暑さがまとわりつきます。皆様は暑さにバテることなくお過ごしだったでしょうか。

お盆には台風10号が直撃になるかもしれないと心配しました。大阪は警報圏内ではありませんでしたが、何事もなく過ぎ去り安心いたしました。しかしながらこの台風10号でやむを得ず、営業時間を短縮させて頂き、ご迷惑をおかけ致しました。これから台風シーズンを迎えます。まだまだ気象ニューズから目が離せそうにありません。

さて、9月は敬老の日に秋分の日と日曜日を合わせると連休の多い月になります。涼しくなると外に出たくなりませんが、お出かけの際は足元に注意してお出かけして下さいね。日が暮れるのも一気に早くなってきましたので明るいうちに用事は済ませるように意識していきましょう。

さて、季節の移り変わりの時期です。夏の疲れを秋まで連れ込まないように、中津デイサービスセンターで元気をチャージしていくって下さいね！

## 今月の目次

- 続☆気楽に食べよう
- 魔法の言葉「パタカラ」
- 今月のお誕生日
- 今月の予定



レッツ難読漢字！何と読む？

- ① 牛蒡 ② 蕪 ③ 甘藍 ④ 玉蜀黍
- 答えは裏面……ヒントは野菜！

## 続☆気楽に食べよう

先月号は夏の風物詩、そうめんに「プラス栄養」として具体的な調理法を教えてくださいました。今回はその続編としまして、管理栄養士の阿部さんより食欲が進まない時にについてです。

### 夏バテで食事が進まない時は…

なんとなく食事が進まない時があると思います。時々ならいいのですが、それが度重なるビタミンや塩分が不足し、お腹が空かなくなってしまう前に、食事が食べられなくなってしまうようです。そのような悪循環に陥ってしまう前に、お食事に栄養補助食品を一時的に加えてみるのはいかがでしょうか。

私がお勧めしたいのは、薬局の介護用品の方に売られている「総合栄養食品」「栄養補助食品」というものです。似たようなものは健康食売り場にも色々売られています。実は栄養的に偏っているものが多く、錠剤や粉で薬みだったり、食べる時に歯ごたえがありすぎるものは、食欲の無い時にさらに欲しくないと考えます。左記に例示しているものは、一個の中に多種の栄養素がバランスよく配合されており、飲み物タイプゼリータイプ等、様々な形状のものがあり、味も本当に色々あります。突然食べられなくなった時の保険として、賞味期限も半年なので、非常食として用意されるのもいいと思います。

栄養士として、食事で栄養を摂っていただけのお勧めするべきなのかもしれませんが、経験上、食事を摂取しなければ摂取させなければと、心に重圧を感じてしまわれる方がおられます。そうなる前に誰も食事を楽しく思えなくなり、余計に食事が食べられなくなることもあります。無理な時は無理せず、便利なものがあったら、一度利用してみてください。

### スープタイプ



### ドリンクタイプ



# 魔法の言葉「パタカラ」

皆様は「パタカラ体操」をご存知でしょうか？ご利用者様はご存知の方も多いかもかもしれませんが、改めてご紹介したいと思います。これはお口の代表的な体操で、「パ」「タ」「カ」「ラ」をしつかりと発音すればいいだけの体操です。

「最近食べ物の飲み込みが悪くなったような気がする」「ご飯を食べる時にむせることが多くなった」「いつまでも元気に食事をとりたい！」そんな時こそ「パタカラ体操」です。

身体の筋肉を使わないと年齢と共に低下していくように、口や喉の筋肉も同様に低下し、飲み込みが悪くなります。食べ物を口に入れ、噛み砕き、飲み込む一連の動作がスムーズに行えるようにお口の体操も是非始めましょう。今回はその効果や発音方法を紹介していきます。

## 発音の方法

下記のイラストを見ながら是非行ってみて下さい。

「パ」唇を閉める筋肉を鍛えて、食べ物をお口の中に入れて、こぼさないようにします。

「タ」舌の筋肉を鍛えて食べ物を押しつぶしたり飲み込みを良くする。

「カ」食べ物を食道へ送り込みやすくします。

「ラ」食べ物を喉の奥へ運びやすくなり、飲み込みを助ける。

## 効果

\* 飲み込む力・噛む力の維持

\* 唾液の分泌を促す

\* 発音がはっきりする

\* 入れ歯の安定

\* 表情が豊に

\* いびきの改善



体操は、お食事前にするのが効果的ですが、出来る時にして頂いて大丈夫です。「パパパ…」「タタタ…」と続けてするのも良いですし、「パ」「タ」「カ」「ラ」と一音ずつはっきりとするのも良いです。慣れてきたら出来るだけ早口でしてみましよう。

## 9月の予定

お休みは  
1日・8日・15日・22日・29日  
(日曜日)

16日(月) 敬老の日  
23日(月) 秋分の日

中津看護学生実習  
6日(金)・7日(土)  
17日(火)・18日(水)  
26日(木)・27日(金)  
よろしくお願ひします

喜久寿苑 秋祭り  
7日(土)

中津デイサービス敬老の日週間  
9日(月)～14日(土)



送迎・入浴・リハビリ・レク  
1日体験できます!!

中津デイサービスセンター  
ご相談窓口  
電話 06-6372-1071  
室長 松本 隆行

右のイラストを参考に皆様も是非実行してみてくださいね。この他にも色々な口腔体操がありますので、またご紹介していければと思います。



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



## 今月のお誕生日

小林 サツキ 様

辻山 静子 様

池田 稔 様

長田 初美 様

藤原 美智子 様

山本 輝明 様

浦田 章子 様

お誕生日おめでとーいになります