

暖冬の影響を受け、平年より春が早くやってきた様な暖かい日が多いですね。2月の中旬というのに20度近くまで気温が上がった日もありました。梅の花も今年は開花が早く、済生会中津病院の正面玄関の梅の花も満開を迎えています。とはいえ、寒い日もまだありますのでいつも通りの体調には気をつけて頂き、感染症対策をお願い致します。

○手洗いの励行
○外出時のマスクの着用
を心掛けましょう！

今月のお誕生日

三輪 清次 様

榎本 實 様

川元 時江 様

桐久保 忠雄 様

中井 信雄 様

お誕生日おめでとうございます！

3月の目次

● 今月のお誕生日

● 健康ラッキー堂

● その2「誤嚥」

● ご利用者様インタビュー

● 2月レク 恒例！節分会

健康ラッキー堂

その2「誤嚥(じえん)」

こんにちは。皆様、毎日の食事をしっかりと食べていますか？食べる事が楽しみ方も多いのではないのでしょうか。そんな毎日の食事は欠かせません。食事を長く、美味しく、安全に食べて頂けるように、知っておいて頂きたいことをご紹介します。今回のテーマは「誤嚥(じえん)」です。

？誤嚥とは……

左の図をご覧下さい。食べ物や水分を飲み込む動作の事を「嚥下(えんげ)」と言います。「誤嚥」は本来なら口から咽頭、そして食道を通じて胃に送られるべき食べ物、誤まって喉頭と気管に入ってしまう症状のことです。

誤嚥は食事中に限らず、だ液や口の中の食物残渣物によって、寝ている間に起きる事もあります。また場合によっては誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなり、大変危険です。

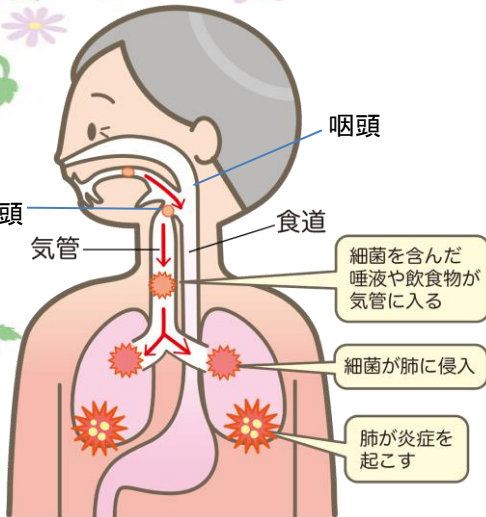
★誤嚥の原因

- 病気の後遺症で口の動きや飲み込む動作に障害が出る場合。
- 口腔(口の中)・咽頭・食道の病気がある場合。
- 加齢と共に食べ物をつまみ砕いたり、飲み込む機能が低下する。

■誤嚥の予防策

食べ物は口の中で十分噛み砕き飲み込む。十分噛み砕く為に入れる一回の量を少なくする。また飲み込む時にムセがある方は、トロミ剤などでトロミをつけて摂取するなど食事の仕方を換えるだけで誤嚥が少なくなる場合があります。

このほかに、デイでも行っている口腔体操や普段からの口腔ケアも誤嚥の防止に効果があります。



ご利用者様インタビュー

音楽に合わせてボールをお隣の方へと回します。音楽がストップした時に、ボール持っていた方……はい、当たり前〜！見事当たった方にはスタッフからのインタビュを受けてもらいます。では、一部ですが皆様のインタビューをご覧ください。

質問1 好きな食べ物？

陳さん 「ぜんざい！」

笈川さん 「お赤飯が好きです。」

市岡さん 「何でも食べるからなあ。」

山本さん 「妻の作った料理です！」

質問2 旅行に行つて思い出深かった所は？

倉橋さん 「北海道の摩周湖と阿寒湖はすごくよかったです。」



質問3 10万円を好きに使ってよいと言われたら何に使おう？

浦田さん 「一度郷に帰ってみたいから、その費用かな。」



質問4 スパリ！旦那様の好きなことは何？

西村さん 「とにかくまじめやったから。そこかな。」

質問5 好きな色は？

桐久保さん 「紫。色塗りは好きやし、よく使う色です。」

質問6 得意料理は？

南野さん 「昔は色々作ったけど、やっぱりお煮しめかな。」

（スタッフ）

寺岸 「カレーです！コクを出すのは、任せて下さい！」

皆様インタビュー有難うございました。新たな一面を知る事ができました。またお話しかせて下さいね。



今月のお休み



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	休	9	10	11	12	13
15	休	16	17	18	19	20
22	休	23	24	25	26	27
29	休	30	31			

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



2月レク 恒例！節分会

2月といえば「鬼は外！福は内！」。恒例の節分会を行いました。今年も鬼を追い払い、最高の福を呼び込みましょう！



編集手帳

暖かくなると寒さで緊張していた肩もゆるんで来て、肩こりも少しは解消できるかなと思つています。暖かい春は好きですが、この時期私は花粉症に悩まされます。皆様もアレルギー症状にはお気を付け下さいね。

編集 佐藤 晃子