

## ご挨拶

先月の苑文化祭には、多数の御参加をいただきありがとうございました。年1回の夏祭りや文化祭は、鷺巣苑にとっても、地域にとっても大切な行事だと思います。今後とも、御協力、御参加の程、よろしくお願い申し上げます。

さて、今回は「嚥下」について、お話します。「物を食べる」ことは、「食べ物を認識し」「口に入れ」「噛んで、飲み込む」までの動作からなります。このうち「飲み込む」という動作が「嚥下」にあたります。したがって、「嚥下障害」は「飲み込みの障害」であるといえます。もう少し詳しく言えば、嚥下とは、食物が歯で細かく噛み砕かれ、舌によって奥に運ばれ、飲み込まれて咽頭を通過し、食道に入る一連の動作ですが、それがスムーズに進まないのが嚥下障害です。食道と喉頭・気管は隣り合っているため、食物が誤って気管に入らないように喉頭のフタ

(喉頭蓋)が自動的に閉まります。口腔や咽頭・喉頭の病気、脳梗塞の後遺症や老化などでこれらがうまく機能しない時は、むせたり、咳をして、かろうじて流入を防いでいます。しかし、飲み込む力は特に老化によって弱くなりがちで、咳がうまくできないと、誤嚥性肺炎や食物による窒息に繋がります。嚥下障害にならないための予防法としては、口のまわり・頬・舌の筋肉を鍛える運動があります。また、工夫としては口の中の清潔を保つ「口腔ケア」や、食物に適度なトロミをつける、食事の姿勢を注意するなどがあげられます。年末年始はお餅などの飲み込みにくい食物を食べる機会も増えますので、気を付けましょう。また、食事でもせる回数が多くなって気になったら、かかりつけの医師に相談しましょう。

施設長 島田 耕文

## 12月の予定

12月11日(火)

12月18・29日

12月19日(水)

12月22日(土)

法話

音楽レク(入所・通所)

クリスマス会

餅付き会



## インフルエンザ・ノロウイルス等にご注意を！！

福井県の情報によると、ノロウイルスの発生が全国的に増えてきているそうです。近年一番多かった2006年に次ぐ勢いとの事。加えて冬になるとインフルエンザも流行します。体の弱い高齢者や幼児への感染を防ぐためにも、一番の対策は『うがい』と『手洗い』を普段以上に意識的に実行する事。鷺巣苑でも玄関にアルコール消毒、マスク等設置してありますので、皆様ご協力いただけるよう、よろしくお願い致します。



## リハビリマシン導入ご紹介その4

冬に差し掛かり、ますます体を動かすのがおっくうになってきます。鶯巣苑のリハビリマシンを使って少しでも体を動かし、こわばった筋肉や関節を動かしましょう。(マシン利用に当たっては鶯巣苑リハビリスタッフの指示に従って安全にご利用ください)

【ローイング】…腰回りの筋肉が弱くなると、体の安定性が悪くなります。運動することにより、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し転倒を予防します。

### WT-04 アブダクション

腰回りの筋肉が弱くなると、体の安定性が悪くなります。運動することにより、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し転倒を予防します。



レバーを引くことによりアームが開きます。



## 今年の鶯巣苑文化祭・家族交流会より

11月10日に鶯巣苑文化祭・家族交流会を開催しました。多数のご家族様のご参加有難うございました。その中でも、好評をいただいたリハビリグループによる企画並びに職員企画の文化講演会の様子についてお伝えします。

### 記念撮影とカレンダー作りが大好評！

リハビリグループでは、記念撮影とカレンダー作りを行いました。昨年に引き続き大盛況で、沢山の方がいらっしやいました。中でも、利用者様はご家族様との記念撮影に恥ずかしそうにしながら、出来あがった写真を見て大変喜んでおられました。作業では画用紙の糊づけで苦戦していた方が多かったようですが、家族や職員の手助けを受けながら根気よく作業されていました。短い時間ではありましたが、普段リハビリ中には見せないような意欲や集中力、表情の変化などが感じ取れました。利用者様にとっても、有意義な時間となったのではないのでしょうか。



又、今年はリハビリ室内に募金箱を設置させて頂きました。嬉しいことに、ご来場頂きましたお客様より合計3,320円の寄付金を頂き、本当に有難うございました。今後の作業活動に役立つよう、大切に使用させて頂きたいと思えます。

### 文化祭講演会で認知症を学ぶ

毎年文化祭に一時間ほど文化講演会を行います。今回の講師は鶯巣苑の和田ケアマネジャー、題目は『認知症を知って皆で認知症サポーターになろう』です。職員の寸劇も交え、認知症の事例を説明させていただきました。職員も芸がうまい人が多く、見ているご利用者様やご家族様の笑いを誘う場面も見受けられました。こういった機会をもっと多く持ち、一般の方々にも認知症の理解を深め社会全体で助け合えるようになると良いですね。

## 編集後記

年末に向けて慌ただしくなる師走となりました。上記のとおりインフルエンザ等が流行る季節です。うがい、手洗い等の予防策を講じ、慌ただしい年末年始を乗り切りましょう。後、家族でお正月を過ごすために外泊を希望される方は申し出てください。よろしくお祈りいたします。

平成24年12月発行

・介護老人保健施設鶯巣苑 ・鶯巣苑デイサービスセンター・鶯巣苑居宅介護支援事業所

〒911-0056 勝山市北郷町坂東島 8-2 ☎0779-89-3390 E-Mail: [wasisuen@kore.mitene.or.jp](mailto:wasisuen@kore.mitene.or.jp)

\* 鶯巣苑ニュースに関して編集責任者宛ご感想・ご意見をお聞かせ下さい