

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

こみに

検索

No.257

令和2年2月7日発行

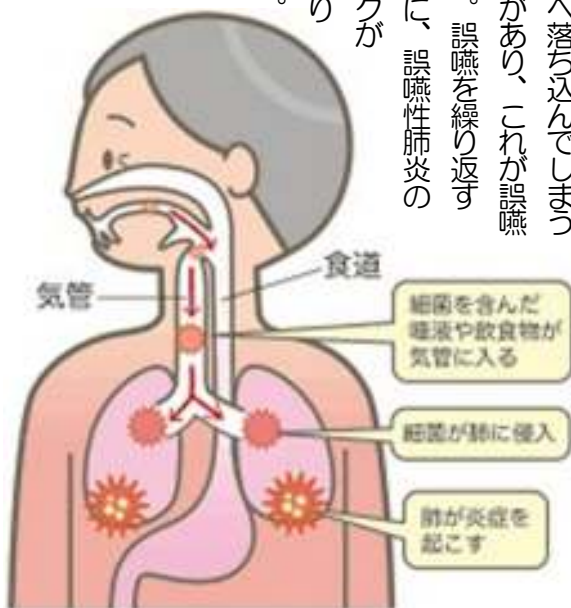
<http://www.communi.or.jp/>

こみに理念

寄り添う心と温かな手

「むせ」、それは誤嚥です

喉は、呼吸で空気が出入りする経路である一方で、食べ物や飲み物を飲み込む経路でもあります。食事の際、食べ物や飲み物は、喉の奥に送り入れ、ロッキングと飲み込む動作により食道へ送られます。その時、気管の入口はしっかりと閉じられる仕組みになっていますが、喉の機能が衰えると、気管の入口に隙間が生じ、食べ物や唾液が気管へ落ち込んでしまうことがあります。これが誤嚥です。誤嚥を繰り返すうちに、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。



喉の衰え、老化は、習慣で防げます

◎おしゃべりする・歌をうたう・声を出す

発声と嚥下は、ほぼ同じ筋肉を使っているため、喉を適度に使うことが喉のトレーニングになります。

◎鼻呼吸を習慣化する

口呼吸は、喉が乾燥しやすく、喉の力の衰えにつながります。鼻呼吸を心がけてください。

◎食後すぐに横にならない

唾液や飲食物が気管に落ち込まないように、食後はしばらく座った姿勢をこまめにし。

第5回

遊水桜まつり

場所：あさはた緑地

2月22日(土)、23日(日)、(雨天24日) 9:30~15:00

こども病院西側遊水池の周りに地元の方の手で植えられた河津桜も年々大きくなり、今年でお花見会は5回目となります。

カラオケ・太鼓・踊りなどのイベントや特産品の販売など、楽しい催しが予定されています。

こみにも、肉まんあんまんと豚汁のお店を出店します。

また、今年は、22日(土) 10:30~

「みんなで踊ろう!ご当地体操」のコーナーをいただき、麻機の地域にちなんだ歌詞にのせたオリジナルの健康体操を行います。

ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、ぜひお越しください。



リハビリ活動報告



ご当地体操披露

in

あさはた緑地公園



1月11日(土)、あさはた緑地公園で開催されたどんど焼きの会場で、地域住民の方々と考案・作成した『麻機』ご当地体操』を披露しました。

でん伝体操や麻機サークル、こみにオープンスペースなどで体操を行ってきた参加者の方々を中心に、今回はより多くの方々に体操を知ってもらい、気軽に行っていたいただけるよう会場にいるみなさんにも協力していただきました。

歌詞には麻機になじみのあるフレーズを取り入れてあり、原曲『茶摘み』メロディとともに、楽しみながら動ける体操となっています。



最初は戸惑っていた方も、一つ一つ動きの確認しながら、2回、3回とすすめていくと、次第に音楽に合わせて自然に動けるようになっていました。

「いい運動になったよ。」「体が伸びて気持ちがいい。」とみなさんから意欲的な声も聞かれました。

ご当地体操は、麻機に住む地域のみなさんの体操です。ラジオ体操のように、身近で親しみのある体操になるよう、今後も様々な場所で行っていきたいと思います。

次回は、2月22日(土)に行われる遊水桜まつりにて披露させていただきます。お時間のある方はぜひ見に来てくださーい！一緒に体操しましょう！





職員紹介

平成30年10月から訪問看護ステーション
マザーに勤務させていただいております、杉山
美幸です。

以前は総合病院の看護師として働いていま
した。訪問看護の仕事は初めてです。

訪問看護では、お一人お一人の生活を大切に
します。お家でのご生活(病気療養も含めた生活)
が充実したものであるよう、支援するようにな
ることを目指しています。

趣味は、読書です。

小説では、村上春樹さん他
いろいろ、エッセイでは、
稲垣えみ子さんの本が
好きです。



看護師
杉山 美幸

先輩スタッフに学びながら、在宅ケアを担う
一環として、力をつけていきたいです。
よろしくお願いいたします。

一昨年の11月よりデイケアで勤務させてい
ただいております。

デイケア(通所リハビリテーション)の勤務
は初めてで、ご利用者の人数が多く、最初は名
前や仕事内容を覚えることができるのか不安で
した。

また、人前で何かすることが苦手で、レクリ
エーションができるのかも不安でした。



現在は、まわりのスタッフに助けってもらった
おかげで、なにかができるようになっていきま
した。

これからもがんばっていきたくて思っています。
よろしくお願いいたします。



写真は割愛させて
いただきます

介護福祉士

松本 美由生

栄養コラム「チョコレートの話」

2月はバレンタインというイベントがあり、
いろんなチョコレートをよく見かける
ようになりました。

チョコレートに含まれるカカオは、
健康に効果があるとブームになった
こともありました。



チョコレートの歴史を見ると、古代ではカカオのペースト
に唐辛子などの香辛料を混ぜて、薬や滋養強壯の
飲物だったようですが、その後砂糖を入れる
ことにより嗜好品に変わっていったようです。



チョコレートに含まれているカカオポリフェノールは血
管を広げる作用が期待され血圧低下や、酸化力で動脈硬化
予防になると言われています。

また、脳の活性化による認知機能を高める可能性があり、
認知症予防にも効果が期待できるといわれています。

健康に良いと言われるチョコレートは、カカオの含有量の高
い方が栄養分が豊富に含まれているのでおすすめです。ただ
チョコレートはカロリーが高いので、1日に25g程度食
べるのが健康効果を得るための量とい
われていますが、多くても35g
(板チョコレートの半分あたり)までこ
しましゅう。



こみにデイケア活動報告

1月4日、6日護国神社へ初詣



1月4日の昼食は
こみに特製おせちを
御用意しました。

屋外の移動の確認も
兼ねてお出掛けして
きました！



マグロの刺身、紅白かまぼこ、カ
ズノコ、栗きんとん等々。
美味しい縁起物がいっぱいです♪



2月の誕生会

2/17 (月) ~ 2/22 (土)
お誕生日おめでとうございます。

2月の変わり風呂

リンゴの香り



★こみに Facebook にて、
デイケアの活動を掲載してい
ます。是非ご覧ください。

緊急のお知らせ マスク入手困難なため、ご面会の際は**必ず**ご持参ください。