



口腔ケアの手引き

食前のリハビリで、食事をおいしく!

飲み込む力を高めて、誤嚥を予防しましょう。

☑️ 飲み込み度チェック

- 1 食事に時間がかかるようになってきた。
- 2 食事中におせたり、せき込んだりするようになった。
- 3 飲み込みが悪くなってきた。
- 4 食べ物のどに詰まった感じがする。
- 5 飲み込んだときに声がかすれるようになった。

こんな症状が一つでもあったら誤嚥のサイン。早めに歯医者さんに相談しましょう!

早期の発見で、機能の低下が予防できます。

食べるときの姿勢



お口の体操でリハビリ

「バタカラナー」

食前に口の動きやくちびるの動きをよくして、おいしく食べましょう。

バ、バ、バ
くちびるを動かしたり
噛み締めるリハビリ

タ、タ、タ
舌の中央を
動かすリハビリ



カ、カ、カ
舌の裏を
動かすリハビリ

ラ、ラ、ラ
舌の先をくくると
動かすリハビリ

ナ〜
舌の先をくくると
動かすリハビリ

安全に飲み込むためには、食べる姿勢も大切です。

日本訪問歯科協会資料参照

デイサービスでも時々、飲み込みがうまくいかない方や嘔吐してしまう方がいらっしゃいます。私たちはおいしく安全にお食事して頂けるよう気をつけています。ご家庭で何かお気づきの事がありましたらお知らせください。

看護師 大塚豊子



小規模多機能の家
「こうの」
《第33号》
2013.4

発行
医療法人 慈孝会
小規模多機能の家 こうの
〒799-2436
松山市河野別府179-1
TEL 089-993-2900
TEL 089-993-2920
FAX 089-993-2911

デイサービス こうの

♪ギター演奏会を行いました♪



3月20日、『めだかの学校』の皆さんがいらっしゃる演奏会です。でも、めだかじゃなくって、素敵なギターの演奏会でした。皆さんが上手に演奏してくださる姿が、とても素敵でした。皆さんが上手に演奏してくださる姿が、とても素敵でした。皆さんが上手に演奏してくださる姿が、とても素敵でした。

『ふくずみ』との交流で燃えました。



ふくずみVSこうの 手作りおはぎ

3月13日、『ふくずみ』デイサービスの皆さんと風船パレード大会で交流しました。『ふくずみ』の皆さんは、日頃から練習をされているらしく、上手に動いてよく声も出ていました。『こうの』の皆さんも頑張っておりましたが、わずかに『ふくずみ』が勝利しました。次の試合では『こうの』が完全勝利したいと思います。『さあ、特訓だあ〜!!』

みんなでおいしい
いただきました。

『こうの桜』今年も咲きました♪



この桜は、毎年この時期に咲きます。今年も例年通り、きれいな桜が咲きました。皆さんもぜひ見に来てください。桜の香りが、とてもいいですね。皆さんもぜひ見に来てください。桜の香りが、とてもいいですね。皆さんもぜひ見に来てください。桜の香りが、とてもいいですね。



新しい職員が増えました

4月から『こうの』でお世話になる作業療法士の宇高英夫です。毎週木・金曜日と時々日曜日に出勤しています。利用者の皆様とともに明るく楽しいリハビリを行って行きたいと思っていますので宜しくお願いします。時々近くでランニングしています。見かけたら声を掛けてください!!

瓦版この村

(2)



立岩で養鶏業を営んでこられた、西川美喜子さんからの

「米寿の伝言」です。

Q: 世の中が一番変わったと思うことは何ですか？
A: 卵の値段が下がったこと。昔は高く売れたから儲かった。

Q: 結婚したのはいつですか？ A: 21歳のとき。

Q: 結婚生活での一番の思い出は何ですか？
A: 仕事ですね。養鶏業に二人で一生懸命に取り組んだこと。始めは200羽くらいから始めてね。

Q: 結婚生活で一番辛かったことは何ですか？
A: なかったです。みんなに好かれてもらった。

Q: 思い出の中で自分が「一番カッコ良かった」と思うことは？
A: 娘3人を送り出したこと。花嫁衣裳も自分で作ってあげた。

Q: 若い人に何かアドバイスするとしたら？
A: 親を大事にしなさい。。

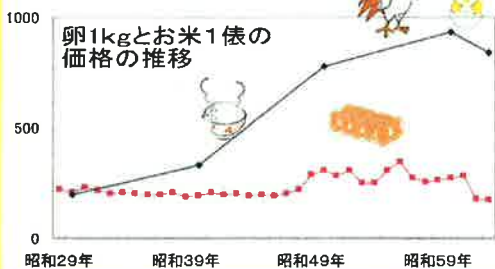


小規模に新しい仲間が増えました。

色々な柄の子豚ちゃん達。愛くるしい姿に、皆さん目が下がらばなしです。玄関でお出迎えますので、ぜひ会いに来てください。



3月、カタリナ大学の実習生たちと一緒にドライブに出かけました。河津桜、きれいでしたねえ。



探ってきたつくしはみんなで袴取り

お米の値段は5倍くらいになっているのに、卵の値段は変わってないんですね。



うらかな春の陽気に誘われて、つくし採りに出かけました。

グループホームこの村の花見ドライブ

例年に比べ早めの桜の開花、4月6日の花見を待ちきれず3月28日に外食を兼ねた花見ドライブに行ってきました。風があるもののいいお天気。『どの桜見に行くん？』と皆さん楽しみにしつつ車に乗り込み出発。車中から見える桜を見ながら『きれいやね』と表情もほころびさくらの歌を歌いながらあつという間に『海鮮北斗』へ到着です。『何食べる？』『量が多いね』と悩みつつもみんなで美味しい食事を頂きました。『量が多かったけど食べれた』と笑顔も多く見られました。メインの桜を見に光洋台の桜並木を見に行きました。ちょうど満開の桜に『この桜はええな。見れてよかった』と喜ばれました。また来年も満開の桜を見に行きましょうね。



ある夜の事

巡回の夜勤者にNさんが『あら、まだ起きとったの？寒かろう。早ようここへお入り。温めとったよ』と自分の体を布団の端に寄せてくれる。入所して間もなくだったので受け入れる事にする。また私もNさんの布団に入る事になんの抵抗もなく入れた。

二人で色々な話をするが感性が同じなのか妙に気が合う、まるで35年前に逝った母のそばにいるように…。ある時は『皆があんたと私を赤の他人じゃ…と言うんよ。私はそう思わんのに…』と泣いてくれる。又ある時は仕事を終え帰ろうとする私に『気をつけてお帰りよ。毎日気を付けるんよ』この短い言葉の深さに泣けました。

Nさんの97年間の生き様、優しさが愛しい。

今日は楽しいひな祭り~♪



交流会

毎月実施の小規模利用者との交流会、今月は旧北条地区の名所や文化そして生まれ育ったふる里の風景や出来事を思い起こす回想法を行いました。

立岩地区には愛媛県初の屋外スケート場、町には活気があり辻町、本町には大正座という劇場が2、3ヶ所あり大人も子供も一緒に楽しむことが出来たとのこと。また40数年前大阪で開催された万国博覧会の会場で伊予万歳を披露したとの話。皆さん目を輝かせて話をしてくれました。あつという間の一時間でした。



新しい仲間が加わりました！皆さん、仲よくして下さいね。

中屋 昌義さん (84歳)

1月に入所されました。いつも職員を気遣って下さる優しい方です。



菊川 ツヤさん (87歳)

3月に入所されました。歌が好きで笑顔の素敵なお方です。

