



社会福祉法人グリーンユープ
やすらぎの家 鞍手デイサービスセンター
電話 0949-42-5440



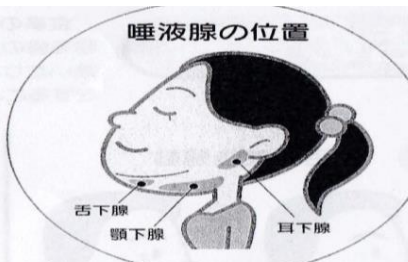
残暑お見舞い申し上げます。朝夕、初秋の涼風が感じられ、暑さが和らいで来たように思います。コロナ禍のマスクを着けての夏の生活も3年目を過ぎようとしています。特に今年は、蒸し暑い日が続き、熱中症や食欲の低下、持病の悪化はないかと、日々ご利用者様の体調に気をつけてきました。高齢者の方の脱水症、食欲低下は低栄養状態となり、体力、筋力の低下に伴い重篤化を起しかねない状況となります。その状況を未然に予防するために、定期的に補水していただく、小食の方は、食器を小さく小盛にする。食事が入らないご利用者によっては、ご家族と相談して補助食品を持参していただくなどの対処を行っています。

食べることは楽しみであり、健康を維持し生活を豊かにします。 **「食べることは、生きること」**
デイでは、ご利用者様に美味しく食事を食べていただく為に、毎日、食事前の嚥下・口腔体操を行っています。首・肩の準備運動に始まり、唾液腺のマッサージ、口・舌の運動、「ア・イ・ウ・ベ」体操、「パ・タ・カ・ラ」体操、歌や、早口言葉、音読等を行っています。是非、ご自宅でも食事前は、実践していただきたいと思います。

唾液腺 マッサージ

唾液の量を増やすには、よく噛んだりおしゃべりをしたりして、舌や口を動かすことも効果的です。でも、もっと積極的に唾液の分泌を高めるために、唾液腺マッサージをしてみましょう。お食事の前ですと、唾液がよく出て、味もよく感じ、飲み込みやすくなります。

マッサージをして唾液が出たら、ゴックンと飲み込みましょう。



唾液腺マッサージ

唾液の主な働き

- 口の中の乾燥を防ぐ。
- 食べ物を飲み込みやすくする。
- 味を感じさせる。
- 発音をなめらかにする。
- 口の中をきれいにする。
- 細菌の繁殖を防ぐ。
- むし歯や歯周病を予防する。
- 入れ歯を保持・安定させる。



パ・タ・カ・ラ体操



発音の練習「パンダのたからもの」

ア・イ・ウ・ベ 体操



昼食後の歯磨きはスタッフが見守り声かけながら行っています。義歯を装着されている方は外し、義歯、残存歯を磨いていただきます。義歯洗浄剤を利用されている方は、お昼寝時間の約1時間洗浄剤に浸し、義歯のケアを行っています。ご自分で歯磨きできないご利用者によっては、スタッフが歯磨きを介助しています。口腔内を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎などの感染症予防や食べる働きを維持し全身の健康状態を保つ大切なことです。ご自宅でも、就寝前は「歯磨き、一緒に行こう!」と、ご家族様の声掛け、確認をよろしくお願い致します。

