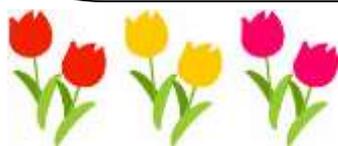


緑寿苑だより



4月



桜の木は、まだまだ寒さの残る時期からつぼみが膨らみ始め、次第に先のほうがうっすらと緑色になり、それが桜色に染まり、やがて固く閉じていたつぼみがするすると開き、花が顔をのぞかせます。寒さの残る時期から着々と準備を進め、段階を踏んで姿を変えていく様子を見てみると、まるで1年前に花が咲いた時に人々と交わした約束を、桜が律儀に守ってくれているようにも見えますね。

食事前の嚥下体操(えんげたいそう)は、何のためにするのでしょうか？

嚥下(えんげ)とは、食べ物や飲み物を飲み込むことを言います。飲み込みがうまくいかず、食道に入るはずだった食べ物や飲み物、唾液が気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」と言います。若く健康な人は気管に異物が入るとむせて追い出すことができますが、高齢で病気や障害のある方はそれが難しく、細菌が気管から肺に侵入することで、「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」になる恐れがあります。それを防ぐために、飲み込みの際に使う顔や口を始め、全身の筋肉をほぐし、誤嚥が起きにくくする体操を嚥下体操と言います。

食前に行うことで、唾液の分泌を良くする効果もあります。

では、どのようなことをすると効果があるのでしょうか。

- ①首の体操 -- 首を左右に倒す、ゆっくり回す。
- ②肩の体操 -- 肩をすくめて下ろす、肩を回す。
- ③口の体操 -- 口を大きくあけたり、口をすぼめたり、横に引いたりする。
- ④頬の体操 -- 頬を膨らませたり、すぼめたり。
- ⑤舌の体操 -- 舌を出したり引っ込めたり。舌を上下、左右に動かす。
- ⑥発声練習 -- 「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音する。
- ⑦咳払い ---- 誤嚥したときに、異物を気管から出せるように。
- ⑧深呼吸 ---- 腹式呼吸で全身をリラックスさせる。



※当苑での嚥下体操としては、食事前に、発声練習をメインに取り組んでいます。

※人は声を出す時と飲み込む時、同じ器官を使っています。そのため、歌を歌ったり、おしゃべりしたりすることも、とても良い効果があります。私たち職員も、入所者様にたくさん話しかけたり、歌を歌う機会をもちたいと思っています。



「お花見」

お花見の季節が到来しました。緑寿苑と東加古川病院の敷地内には、立派な桜の木が6本並んでいます。同じソメイヨシノでも、植えてある場所の光の当たり具合やわずかな気温の差で、つぼみの膨らみ具合から開花時期、散る時まで、少しずつ異なっていることが分かります。お花見のレクリエーションとして、暖かい日を選んで、入所者の皆さんと一緒に外を散歩したいと考えています。お隣の横蔵寺や、歩いて3分ほどの所にある総合文化センターにも桜の名所がありますので、ご家族の皆様も、面会の際に外出をお考えでしたら、お気軽に声をおかけください。ちなみに、4月8日のおやつには、特別に注文した生菓子が出ました。



管理者変更のお知らせ

平成27年3月31日をもって、前施設長 櫻本 計亮 が退任致しました。同年4月1日からは、東加古川病院院長 森 隆志 が施設長として就任致しました。よろしくお願い申し上げます。

～衣替えのお願い～

長い冬が終わり、やっと、1枚上着を脱いでも過ごしやすい季節がやってきました。今回は、春の衣替えのお願いです。冬の間、厚手のものやフリース、ウールの衣類で、暖かく過ごされた利用者様も、そろそろ少し汗ばんでおられる日も増えてきました。冬用の衣類よりも、少し薄手の物への衣替えをお願い致します。また、この機会に、薄くなった名前の記入、ボタン取れの点検などして頂けるとありがたいです。お忙しい時期だと思いますが、よろしくお願い致します。



行事案内

喫茶活動 2階(毎週木曜日開催)
3階(毎週火曜日開催)

5月6日(土)14:00～ 「歌声ミス」:バンド演奏

老人保健施設 緑寿苑 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1197-3
〔TEL〕079-425-2270 〔FAX〕079-424-3134
〔TEL〕079-425-2672
居宅介護支援事業所
〔TEL〕079-424-3214

平成27年4月号

