

あおぼ 9月

令和1年
9月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



最近ワクワクしていますか



稲城介護支援サービスセンター
宮崎 邦和

現在、高校生の息子が部活でバスケットをしています。小学生からミニバスをやっているのが8年ほど親としてバスケットに関わっています。始めた当初は、息子はもちろん私もバスケットを正式にしたことがなかったので、詳しいルール等も分からないまま、親も一緒になって練習をして、バスケットの魅力に徐々に取りつかれ、今では学校の試合だけでなくBリーグの試合も観に行くほどになりました。今年は、8月末からのワールドカップ、来年のオリンピックへの出場が決まり、また、八村選手がNBAのドラフト1巡目指名を受けるなど、バスケットブームが来ています。

息子は、同学年の生徒が30人以上いて、ベンチ入りできる15人に入れるか入れないかのところにいるレベルですが、バスケットが好きで頑張っているのが全力で応援していますし、同じチームの子供たちも練習や試合を見ていると、自分の子供のように応援したくなります。さらには、対戦した同世代の子供たちの活躍する姿を見ると、「ガンバレ！」と声援を送りたくなります。特に同世代では、現在アメリカのIMGアカデミーに所属し、日本代表候補になっている田中力選手です。彼をはじめ見たのは、息子が小学生の時に対戦した横須賀の鶴久保ミニバスとの試合でした。ミニバスのゴールの高さは一般の高さより45センチ低い260センチではありましたが、一人だけ大人が入って、息子やチームメイトを文字通り吹っ飛ばして、普通にダンクシュートを決めるという衝撃的な光景を今でも覚えています。そんな彼が日本代表で、世界を相手に活躍する姿が見られるかもしれないと思うと、本当にワクワクします。みなさんは、最近ワクワクすること、したことはありますか。



今月の行事

6日(金) 誕生会

13日(金) 敬老会 (各フロアで行います)

6F 13:20~ 3F 13:40~

4F 13:55~ 5F 14:20~

14日(土) 敬老会 テイクア

敬老会では、皆様にお楽しみ頂けるよう、各フロア趣向を凝らしたプログラムを用意しております。



食べることの
体のしくみを知ろう

摂食嚥下障害の原因

摂食嚥下障害の原因はさまざまですが、代表として脳卒中があります。脳卒中になると手足の麻痺だけではなく、顔や舌、のどの麻痺が起こることがあります。顔や舌が麻痺すると、口を閉じたり、うまく嚥んだりすることができなくなります。のどの麻痺の場合は、嚥下のタイミングがずれる、嚥下そのものができない、などの問題が出てきます。

また、歳をとると、飲み込みの力は衰えていきます。図に示したような摂食障害の原因となる体の変化が現れてきます。誰でも毎年、歳をとりますから、加齢と嚥下障害については、知っておいたほうがいいでしょう。

ここでは、摂食嚥下障害のセルフチェックに役立つチェックシートを紹介します。これは、厚生労働省が介護予防マニュアルのなかで公表しているものです。ご自身やご家族のセルフチェックに活用できます。

摂食障害の要因となる

加齢による変化

形態的な変化

- ・ 歯が少なくなる
- ・ のど仏の位置が下がる

機能的な変化

- ・ 飲み込みの反射が遅くなる
- ・ むせが出にくくなり、むせの勢いが弱くなる
- ・ 飲み込むとき、のど仏の上りが少なくなる

口腔機能自己チェックシート

① 固いものが食べにくいですか	はい	いいえ
② お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
③ 口がかわきやすいですか	はい	いいえ
④ 薬が飲み込みにくくなりましたか	はい	いいえ
⑤ 話すときに舌がひっかかりますか	はい	いいえ
⑥ 口臭が気になりますか	はい	いいえ
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	はい	いいえ
⑧ 薄味がわかりにくくなりましたか	はい	いいえ
⑨ 食べこぼしがありますか	はい	いいえ
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	はい	いいえ
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	どちらでもない	片方だけできる 両方できる

厚生労働省 介護予防マニュアル改訂版（平成24年3月）より

※「はい」が1つでもあったり、⑪の「どちらでもない」または、「片方できる」の場合は、歯医者さんに相談してみましょう。

8月21日（水）♪学生によるボランティア団体“Roman Scape”の皆さんがクラシック音楽の演奏を披露して下さいました。また、懐かしい歌謡曲の演奏に合わせて利用者の皆様も合唱を楽しまれました♪



職員紹介



看護科

氏名 飯田 めぐみ

出身地… 東京都

趣味… スノーボード・カラオケ

入職にあたって一言…

一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。



看護科

氏名 久能 可愛

出身地… 福島県

趣味… 温泉に行くこと

入職にあたって一言…

よろしくお願い致します。

