

あおば 1 月

令和 3 年
1 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



施設長 田中 早苗



あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様にお世話になりありがとうございました。

昨年 1 年は誰もが予想しなかった、感染症対策に迫られる 1 年でした。

年明け早々は東京オリンピック・パラリンピックの期待に胸躍らせていましたが、多人数で集うのは夢のまた夢、さて、オリンピック、いったいどうなるのでしょうか。

一昨年末、静かに潜行していた新型コロナウイルスは昨年 1 月末にはその頭をもたげ、牙をむき出し、あっという間に世界中が震撼しました。

三密、ウィズコロナ、ソーシャルディスタンス、GoTo など、馴染みのない単語が飛び交う一年でした。そんな中、デンマークイン若葉台はなんとかかんとか乗り切る事ができたのは一重に皆さんの努力のおかげ、と思っています。

日本は出遅れてはいますが、今年はワクチンに期待がかかります。驚異のスピードで開発されたワクチン、日進月歩の科学の進歩の賜物です。

まだまだ油断はできませんが、皆さんと手を携え、この冬を乗り切り、明るい春、夏が待っていることを期待しましょう。

困難な日々はまだ続きますが、明るい光は見えています。

みなさん、この新しい年を協力し合って乗り切りましょう。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



食支援プロジェクト

レシピ集

料理のやわらかさ

「容易にかめる」～「舌でつぶせる」

1 レトルトカレードリア



【1食分】
エネルギー286kcal たんぱく質 8.6g

▶材 料（2食分）

- ・レトルトカレー ……………1 袋
- ・ごはん ……………200g
- ・ミックスチーズ ……………40g

▶作り方

- ① ごはんにカレーを混ぜて、お皿に盛る。
- ② ①にチーズをのせて、電子レンジ（600w）で3分間加熱する。

2 さば缶ハンバーグ



【1食分(2個)】
エネルギー206kcal たんぱく質 18.7g

▶材 料（6個分）

- ・さば水煮缶 ……………1 缶
- ・木綿豆腐 ……………1 丁 300g
- ・海苔 ……………2 枚
- ・パン粉 ……………1/2 カップ
- ・しょう油 ……………大さじ 1
- ・サラダ油 ……………大さじ 1

▶作り方

- ① 豆腐は電子レンジ（600w）で3分間加熱して、水切りをする。
- ② さば缶の汁は捨てる。
- ③ 材料を全部ボウルに入れ、豆腐を手でつぶしながらよくこねる。

- ④ 4個に分けて丸め、サラダ油を熱したフライパンで、中火で両面を焼く。

知っておきたい豆知識

Q1

Q1 嚥下に配慮した食事の特徴って何でしょうか？

A1 「かたくない」「バラバラにならない」「べとべとしない」の3つです。

かたさ かたなく、やわらかい

付着性 べとつかず、口やのどに残らない

凝集性 バラけず、まとまりがよい

Q2

Q2 誤嚥のリスクが最も高い食品は何でしょうか？

A2 水やお茶のような水分です。



水分は、あらゆる食品の中で一番のどに入るスピードが速く、ばらばらになる性質があります。ごっくんのタイミングが合わないと、誤嚥しやすいです。

Q3

Q3 水分でむせる場合は、どうしたらよいでしょうか？

A3 トロみをつけると良いです。



トロみがつくと、水分はまとまりやすくなり、のどにゆっくりと流れ込むため、誤嚥リスクを減らすことができます。ただし、つけすぎは、のどにへばりついてしまうのでダメです。

トロみの濃さは、3段階をめやすにします。
ご家庭でトロみをつける場合は、薄い濃度から試してみてください。

トロみの濃さ	薄い	中間	濃い
スプーンを傾けると…	サラッと落ちる	とろとろと流れる	傾けても、流れにくい
ストローで吸うと…	容易に吸える	吸うには抵抗がある	吸えない

1月の行事

1（金）・2日（土）書初め

新年会

5日（火） テイクア

7日（木） 3F・4F

8日（金） 5F・6F

12日（火） 誕生日

俳句

雪景色

犬のあしあと

毛もよう

石井 洋子

デイクリスマス会

令和2年12月

17日(木) } ティ
18日(金) }
19日(土) }
24日(木) 3・4F
25日(金) 5・6F

デイ



3F



4F



6F



5F

