



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



2月3日にあんじゅ通所リハビリテーションの利用者さんと節分に関するゲームを行いました。鬼が利用者さんの間を歩いていきますが、利用者さんは鬼が背負っている籠の中にお手玉を入れていくゲームを行いました。赤チーム、白チームに分かれお手玉が多く入れた方が勝ちとし、赤白白熱したものとなりました。利用者さんは真剣にお手玉を投げ入れていました。

3月の入浴日変更について

※祝日による入浴日の変更に伴い、洗濯物の受け渡し日を変更します。
お間違えなさらぬよう、お気をつけください。

月	火	水	木	金
3/20	21 (祝)	22	23	24
老 健	入浴なし	介護医療院 (変更)	老 健	介護医療院



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp

高齢者の誤嚥

誤嚥（ごえん）とは？

誤嚥とは、飲み込んだ食べ物や唾液などが、食道ではなく気道（気管）に入ることを行います。通常はむせるなどして、すぐに体外へ排出されます。ところが高齢の人になると、ものを排出する力が弱まり、そのまま気道（気管）に入り込んでしまうことがあります。年齢を重ねるうちに、ものを飲み込むときに使う筋力が衰えると、飲み込む機能（嚥下機能）や、吐き出す機能も低下します。また、認知機能の低下やうつ症状が誤嚥の遠因であるケースも見受けられます。

なお、高齢者の誤嚥は、食事中だけでなく、就寝中に起こる場合もあります。口にたまった唾液や、逆流した胃の内容物が気道（気管）に入ることがあるからです。

食事中や前後に以下のような症状が出る場合は、嚥下機能に問題が出ていたり、誤嚥の可能性があったりします。

痰がからむ 声がガラガラする 食事に時間がかかる 食べ物が口の中に残る
食事中に鼻水が出る 食事量が減る 体重が減少する

誤嚥を起こさないための対策・予防法

※食事をする時間帯を決めておく 誤嚥しやすい食材を控える

小さいものは誤嚥しづらいと誤解してしまいがちですが、口の中で細かく分解される食品も、誤嚥のリスクを高めます。ひじきやパラパラのひき肉、おからなどが該当します。まとまりがよくなるようにとろみをつけるといった工夫が必要です。

※誤嚥が起こりづらい姿勢で食事する

食事は、普段通りの慣れた姿勢で行うのが基本です。椅子には深めに腰かけて、足をきちんと床につけ、姿勢よく食べましょう

※口内を常に清潔に保つ

医療関係の団体に紹介されている誤嚥の予防トレーニングを紹介します。

【首の体操】

1. ゆっくり上を向き、その後、下を向きます
2. 首をねじって左を向き、次に右を向きます
3. ゆっくりと首を左に傾け、次に右に傾けます
4. 首を左から1回、右から1回、ゆっくりと回します
5. 1から4をもう一度繰り返します

上記に加えて、大きく舌を出し入れする、歌を歌う、発声練習をする、あくびをする、など、口や喉を動かす練習をするのもおすすめです。

新型コロナ オミクロン株

対応ワクチン接種のご案内

入所者の方にオミクロン株対応ワクチン接種を希望されるご家族は、市町から届く接種券と予診表を提出してください。なお、対象者は、次の接種が3～5回目となる入所者の方です。予診票に必要事項を記入の上、接種券を切り離さずに提出してください。

医療相談の日

入所者のご家族からの医療に関するご相談をお受けします。
ご希望の方は、事前にお申込みください。

申込先 相談指導課

(☎ 0836-88-0222)

受付時間 8時30分～17時（土日・祝日・年末年始を除く）

老健・介護医療院の出来事

1月18日介護医療院で誕生日会とともに新年会をしました。獅子舞が入所者さんを訪問しました。



2月3日老健で2月生まれの誕生日会を行い、誕生者にバースデイカードをお渡ししました。その後豆まきを行いました。



2月8日介護医療院で利用者さんと豆まきをして楽しみました。



利用者さんは鬼に扮する職員に向かってお手玉を投げました。

今月のおすすりめ献立 79

入所者さんに好評だったメニューを載せています。



- ・赤飯
- ・刺身盛り
- ・里芋と平天の煮物
- ・ほうれん草となめこのおから和え
- ・味噌汁
- ・ストロベリームース



1月1日おせち料理をお出ししました。とても喜ばれていました。

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



二月九日のレクリエーションでは、男性チーム、女性チームに分かれゲームを行いました。



2月の壁面は冬囲いをした牡丹の花です。お花紙でこよりを作り束ねたもので、“ワラ”を表現しています。梅や菜の花など早春の花も咲きそろっています。

人物往来

2月1日付けで、看護師1名が「介護医療院」に着任しました。

看護師 ^{まつなが}松永 ^{かずよ}一代

- 干支** 寅年生まれ
- 抱負** 安心・安楽に過ごしてもらえるよう支援します。
- 趣味** キャンプ



作品展示

老健の入所者さんが壁画を制作されました。山に咲く水仙をイメージしました。



要予約

面会時刻

2/27(月)、3/6(月)、3/13(月)、3/20(月)は午前10時30分、11時の1日2回

その他の日は午前10時30分、11時、午後2時、2時30分の1日4回

☎88-0222

医 は介護医療院

老 は老人保健施設あんじゅ

面会の日程

2/21	22	23	24	25	26	27	28	3/1	2	3	4	5	6	7	8
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
老	医		老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				
医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ				